جی ہاں! تشکیلِ ذات سے تکمیلِ ذات کا سفر ممکن ہے

تشکیلِ ذات

Self Formation

تحقیق و تحریر

سلیم مرتضیٰ

ہر فرد معاشرے کی اکائی ہے

ہم خود کو بدل کر معاشرے کو بدل سکتے ہیں

تشکیلِ ذات

جی ہاں ! تشکیلِ ذات سے تکمیلِ ذات کا سفر ممکن ہے

تحقیق و تحریر | سلیم مرتضیٰ

رمیل ھاؤس آف پبلی کیشنز

بسم اللہ الرحمن الرحیم

تشکیلِ ذات

جی ہاں ! تشکیلِ ذات سے تکمیلِ ذات کا سفر ممکن ہے

تحقیق و تحریر | سلیم مرتضیٰ

فہرست مضامین

خود آگاہی	01
آگاہی	03
جستجو	04
انسانی کردار	05
خود آگاہی کیا ہے؟	05
میں کون ہوں؟	09
خود آگاہی کی راہ میں رکاوٹ	10
اپنی خود آگاہی کے بارے میں جانیے	11
مثبت سوچ	20
ذات پر اثرات	27
قریبی لوگوں پر اثرات	27
ماحول پر اثرات	27
کامیابیوں پر نظر رکھیں	28
اپنی صلاحیتوں کو جانیں	29
مثبت رویے	30
مشکلات میں آسانی تلاش کریں	31
مثبت سوچ اور مثبت اظہار خیال	33
منفی طرز فکر سے نجات حاصل کرنا	35
اپنی سوچ کو جانیں	37
احساس کمتری	39
اپنے ذہن کو طاقت دیں	40
خوشیاں تلاش کریں	43

خوش رہنے کے اصول	46
بہترین کی امید	49
خود احتسابی	52
مثبت رویے	59
رویے کیا ہیں؟	61
دنیا آخرت کی کھیتی	63
ہم سفر	65
ہم سفر کیا ہے؟	66
رویے کو بدلنے کے طریقے	66
زندگی کو بہتر بنانے کے دس اصول	71
خود اعتمادی	74
خود اعتمادی اور عزت نفس میں فرق	79
اپنی عزت نفس کو جانچیں	80
اپنی زندگی کی پوری ذمہ داری لیں	83
شکوہ چھوڑ دیں	84
اپنے فیصلے خود کریں	85
اپنے صحیح فیصلے کی قدر کریں	87
خود پر یقین رکھیں	87
دوسروں پر تنقید کرنا چھوڑ دیں	88
بغض اور حسد سے بچیں	89
خود کو پریشانی اور فکر سے جلد نکالیں	90
خود اعتمادی اور مثبت سوچ	90
فخر	91
اپنی طاقت کو پہچانیں	93

اپنی طاقت کی قدر کریں 96

تخلیقی سوچ 105

تخلیقی سوچ کیا ہے؟ 107
تخلیقی سوچ کے فائدے 108
ہم تخلیقی سوچ کیسے اپنا سکتے ہیں؟ 109
تخلیقی سوچ کی چند مثالیں 112
تخلیقی سوچ میں کون سی صلاحیتیں مدد دیتی ہیں؟ 115
تنظیمی صلاحیت 115
دلائل کی صلاحیت 115
جدت پسندی 116
فنون لطیفہ کی صلاحیت 116
تخلیقی سوچ کا طریقہ کار 116
تجزیہ 116
ذہنی تحریک 117
خیالات کو چھانٹنا 117
نظر ثانی 118
تخلیقی سوچ کا حامل کیسے بنا جائے؟ 118

مسائل کا حل 121

میرے عملی مسائل کیا ہیں؟ 125
مسئلے کو حل کرنے کے سات مراحل 128

غصہ 143

غصہ کیا ہے اور کیوں آتا ہے؟ 145
غصے کے بارے میں غلط فہمیاں 147
غصہ ایک عادت ہے 149

غصہ ایک کمزوری ہے	149
غصہ ایک ذہنی کیفیت ہے	150
محرومی اور شکست	151
شرارت	151
ماضی کی یادیں	152
بدسلوکی اور بدمزاجی	154
پریشانی اصل مسئلہ نہیں	157
انسان حقیر نہیں	161
اصل وجہ تلاش کریں	163
ظالم یا مظلوم	164
تبدیلی کیوں؟	167
پشیمانی کا اظہار	168
مناسب پابندیاں	168
غصے کو تحریر کرنا	170
الزام تراشی	172
رونا	174
ہم کیوں روتے ہیں؟	175
توقعات وابستہ کرنا	176
دفاع	179
اپنی اچھی نیت کو چھوڑنا	180
تنقید	183
غصے کو منتقل کرنا	185
جذبات کا فوری علاج	189
لڑائی جھگڑا	190

لڑائی سے کیسے بچا جائے؟ 191
مقصد تلاش کریں 192
دوسروں کو معاف کرنا 195
معافی کی راہ میں رکاوٹیں 197
معاف کرنا کیا ہے؟ 201
بغیر صلہ کے نیکی 205
رنج، ملال اور نقصان 206
کسی کو کھو دینے کا غصہ 207
پیغام 209
میں معافی چاہتا ہوں 211
بھلا دینا یا نظرانداز کرنا 212
حسد 213
رشتوں کو اہمیت دیں 215
حال پر نظر رکھیں 216
چناؤ کریں 216
معاف کرنے کا حوصلہ رکھیں 217
اختلاف کے لئے حد مقرر کریں 217
غصے سے نجات حاصل کرنے کی دس مشقیں 217
غصے پر قابو پانا 221
غصے کے انسانی صحت پر اثرات 222
بہتر رابطے 227
رابطے کی اہمیت 229
رابطہ کیا ہے؟ 230
رابطے کے مراحل 231

رابطے میں مختلف زاویے	236
نظر کا زاویہ	236
زبان	239
سابقہ تجربات	240
بدگمانی	241
احساسات	243
ماحول اور حالات	244
رابطے کے اجزاء	244
رابطے کے انداز	248
سننے کی صلاحیت	255
خود آگاہی	258
مستعدی سے سننا	259
مشکل حالات میں سننا	262
اختلاف اور تنقید	263
بہتر تحریری رابطہ	266
وقت کا درست استعمال	273
وقت کیا ہے؟	275
وقت سے متعلق غلط فہمیاں	277
وقت کے غلط استعمال کی علامات	280
وقت کے گیارہ چور	281
وقت کے غلط استعمال کی قیمت	287
آپ کیسے دن میں اضافی وقت حاصل کر سکتے ہیں؟	288
طالب علم کے لیے وقت کی اہمیت	292
وقت کو منظم کرنے کے چار مراحل	295

موثر تنظیم وقت کے عناصر	297
اندازہ لگانا کہ وقت کیسے استعمال ہو رہا ہے	297
اہداف کا تعین	301
ترجیحات کو واضح کرنا	306
مصروفیات کی فہرست	310
وقت کو ضائع کرنے والے کاموں سے رکنا	315
ہم اپنا وقت کیسے ضائع کرتے ہیں؟	317
وقت بچانے کے طریقے	318

تعارف

دنیا کی تاریخ بے شمار قوموں کے عروج و زوال کی داستانیں اپنے اندر سمیٹے ہوئے ہے۔ جب بھی کسی قوم نے ترقی حاصل کی تو اس کے پیچھے کچھ وجوہات تھیں اور جب کوئی قوم زوال کا شکار ہوئی تو وہ زوال بغیر وجوہات کے نہ تھا۔ اگر ہم تاریخ کا مطالعہ کریں تو ایسی بے شمار قومیں ملتی ہیں جنہوں نے اس دنیا میں عروج حاصل کیا، لیکن ایک مقام پر آ کر ان کا زوال شروع ہوا اور وہ پستیوں میں گرتے چلے گئے۔ آخر اس کی کیا وجہ ہے کہ ایک قوم جو اتنی ترقی کرتی ہے کہ دنیا اس کی مثال دے اور پھر وہی قوم نشانِ عبرت بن جائے۔؟

اصل میں اس عروج و زوال کے پیچھے افراد کے انفرادی اور اجتماعی رویے کار فرما ہوتے ہیں۔ انسان کو اللہ تعالیٰ نے تخلیق کیا ہے اور وہ جانتا ہے کہ کون سی چیز انسان کے لیے بہتر ہے اور کون سی چیز نقصان دہ۔ جب ہم اللہ تعالیٰ کے بتائے گئے اصولوں پر عمل کرتے ہیں تو ترقی کی راہ پر گامزن ہو جاتے ہیں، اور جب ہم ان اصولوں کے خلاف کام شروع کرتے ہیں تو ذلت کی پستیوں میں گرتے چلے جاتے ہیں۔ آج ہمارا بھی یہی حال کہ ہم نے اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے اصولوں کے مطابق عمل کرنا چھوڑ دیا اور اپنی مرضی سے اپنی زندگی گزارنا شروع کر دی۔

آج ہم اپنی ہر پریشانی کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہراتے ہیں لیکن اپنے اعمال پر ہماری نظر نہیں ہوتی۔ آج ہم بحیثیت قوم سماجی و معاشرتی برائیوں میں گھرے ہوئے ہیں۔ ہم خواہش رکھتے ہیں کہ دوسرے افراد اپنے آپ کو سدھار لیں، لیکن ہم اپنے آپ کو بہتر کرنے کی کوشش کبھی نہیں کرتے۔ یاد رکھیں کہ جس طرح قطرہ قطرہ مل کر دریا بنتا ہے اسی طرح ایک ایک فرد مل کر معاشرہ بنتا ہے۔ ہم معاشرے کی خرابیوں کی نشاندہی تو

کرتے ہیں لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ یہ معاشرہ جن افراد سے مل کر بنا ہے ان میں سے ایک فرد میں بھی ہوں۔ اگر ہم میں سے ہر فرد یہ سوچ اپنالے کہ معاشرہ میری غلطیوں اور کوتاہیوں کی وجہ سے بگڑ رہا ہے، اگر میں اپنے آپ کو درست کرلوں تو معاشرہ بھی سدھر جائے گا، تو یقین کریں کہ معاشرے میں بہتری خود بخود آجائے گی۔

ہمارے معاشرے میں موجود برائیوں کو دور کرنے کے لیے ضروری ہے کہ افراد کی تربیت اس انداز سے کی جائے کہ وہ معاشرے کے لیے کارآمد اور فائدہ مند انسان بن کر ابھریں اور ایک پرامن اور پرسکون معاشرے کی بنیاد رکھیں۔

انسانی کمزوریوں اور خامیوں کو دور کرنے کے لیے نصیحتیں تو بہت کی جاتی ہیں لیکن ان پر قابو پانے کا طریقہ نہیں بتایا جاتا، جس کی وجہ سے یہ نصیحتیں عموماً بے کار جاتی ہیں۔

اسی بات کو مدنظر رکھتے ہوئے زیر نظر کتاب میں نہ صرف معاشرے میں موجود انفرادی اور اجتماعی کمزوریوں اور خامیوں کی نشاندہی کی گئی ہے بلکہ انہیں ختم کرنے اور ان پر قابو پانے کے لیے انتہائی موثر مشقیں بھی تجویز کی گئی ہیں۔

انسان کو اپنی زندگی بہتر طور پر گزارنے کے لیے چند بنیادی صلاحیتوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ اکثر ہم میں یہ صلاحیتیں تو موجود ہوتی ہیں، لیکن ہم ان سے واقف نہیں ہوتے یا ان طریقوں سے آگاہ نہیں ہوتے جن سے ہم ان صلاحیتوں کو بہتر طور پر استعمال کرسکیں۔ اپنی ان صلاحیتوں سے آگاہی نہ ہونے کی وجہ سے ہم ان کو مزید نکھار نہیں پاتے اور ترقی کی دوڑ میں دنیا سے پیچھے رہ جاتے ہیں۔ اس کتاب میں ایسی ہی صلاحیتوں کو تربیتی انداز میں شامل کیا گیا ہے جنہیں کوئی بھی انسان اپنے اندر پیدا کرکے یا پہلے سے موجود صلاحیت کو مزید بہتر بنا کر اپنی زندگی کو خوشگوار اور کامیاب انداز میں گزار

سکتا ہے۔ مثلاً

۱۔ خود آگاہی: ہم اکثر اپنے اندر موجود طاقت، صلاحیت، اہلیت، خوبیوں اور خامیوں سے ناواقف ہوتے ہیں۔ اس مضمون میں بتایا گیا ہے کہ ہم اپنی موجود صلاحیتوں سے کس طرح آگاہی حاصل کر سکتے ہیں اور کس طرح ان کو مزید بہتر بنا کر ان سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ کس طرح ہم اپنی ان کمزوریوں اور خامیوں کو جان کر ان کو دور کر سکتے ہیں جو ہمیں آگے بڑھنے سے روکتی ہیں۔

۲۔ مثبت سوچ: اس مضمون میں اس بات پر بحث کی گئی ہے کہ کس طرح انسان کی منفی سوچ اس کے لیے پریشانیوں اور مثبت سوچ سکون کا باعث بنتی ہے۔ اس مضمون میں وہ طریقے بھی بتائے گئے ہیں جن پر عمل کر کے انسان اپنی منفی سوچ کو ختم کر سکتا ہے اور اس کی جگہ مثبت سوچ کو پروان چڑھا سکتا ہے۔

۳۔ مثبت رویے: ہمارے رویے اور برتاؤ ہماری شخصیت کی عکاسی کرتے ہیں۔ ہمارے مثبت رویے ہمارے اندر شکر اور امید پیدا کرتے ہیں اور منفی رویے ناشکری اور ناامیدی۔ اس مضمون میں بتایا گیا ہے کہ کس طرح ہم اپنے منفی رویوں کو ختم کر کے مثبت رویوں سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

۴۔ خود اعتمادی: خود اعتمادی انسان کی ترقی میں انتہائی اہمیت رکھتی ہے۔ اکثر ہم بے شمار صلاحیتیں ہونے کے باوجود ترقی حاصل نہیں کر پاتے اور اس کی بنیادی وجہ ان صلاحیتوں پر اعتماد میں کمی ہے۔ اس مضمون میں بتایا گیا ہے کہ کس طرح انسان اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کر کے اپنی صلاحیتوں سے فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔

۵۔ تخلیقی سوچ: انسان نے گزشتہ چند دہائیوں سے جتنی بھی ترقی حاصل کی ہے وہ تخلیقی سوچ کی مرہون منت ہے۔ دنیا میں ہر روز ایک نئی چیز متعارف کروائی جا رہی ہے جو

انسان کی زندگی کو آسان بنا رہی ہے۔اس مضمون میں ایسے طریقے بتائے گئے ہیں جن پر عمل کر کے کوئی بھی انسان اپنے اندر تخلیقی سوچ کی صلاحیت پیدا کر سکتا ہے۔

۶۔ مسائل کا حل: ہر انسان کو زندگی میں بے شمار مسائل کا سامنا رہتا ہے۔کچھ لوگ ان مسائل کو حل کر کے اپنی زندگی بہتر اور پر سکون بنا لیتے ہیں اور کچھ ان مسائل کو حل نہ کرنے کی وجہ سے اپنی زندگی میں مزید پریشانیاں کھڑی کر لیتے ہیں۔اس مضمون میں بتایا گیا ہے کہ انسانی زندگی میں پیدا ہونے والے مسائل کو کس طرح حل کیا جا سکتا ہے۔

۷۔ غصہ: آج ہمارے معاشرے کو جن مسائل کا سامنا ہے، ان میں سب سے بڑا مسئلہ غصہ ہے۔یہ غصہ ہمیں انفرادی اور اجتماعی طور پر جتنا نقصان پہنچا رہا ہے، ہمیں اس کا اندازہ بھی نہیں۔اس مضمون میں اس بات کی نشاندہی کی گئی ہے کہ انسان کے غصے کی وجوہات کیا ہیں؟ کس طرح ہم اپنے غصے کی وجوہات کو جان سکتے ہیں؟ اور کس طرح ہم اپنے غصے کو اپنے قابو میں رکھ کر اس سے نقصان کی بجائے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

۸۔ بہتر رابطے: انسان کو رابطے کی ضرورت جتنی آج ہے، شاید اس سے پہلے کبھی نہ تھی۔ہماری تعلیم اور ہماری تمام صلاحیتیں ہمیں اس وقت تک فائدہ نہیں پہنچا سکتیں جب تک ہم میں بہتر رابطے کی صلاحیت موجود نہ ہو۔ہم اکثر اپنی بات اور پیغام کو دوسروں تک پہنچانے اور ان کے پیغام کو ٹھیک طور پر سمجھنے میں غلطی کر جاتے ہیں، جس کی وجہ سے ہمیں بہت سی رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ہمارے تعلقات بگڑنے کا بھی خطرہ رہتا ہے۔اس مضمون میں رابطے کی صلاحیت کو بہتر بنانے کے طریقے بتائے گئے ہیں۔

۹۔ وقت کا درست استعمال: ہم اکثر اپنے وقت کو درست طور پر استعمال نہ کرنے

کی وجہ سے اپنی زندگی کا زیادہ تر وقت ضائع کر دیتے ہیں۔ ہمیں اندازہ ہی نہیں ہوتا کہ اگر ہم اپنے اس وقت کو درست طور پر استعمال کر لیں تو اس سے کتنا فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اس مضمون میں بتایا گیا ہے کس طرح ہم اپنے آپ کو منظم کر کے اپنے وقت کو بہتر طور پر استعمال کر سکتے ہیں اور اس سے بھرپور فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ زیر نظر کتاب میں کوشش کی گئی ہے کہ مندرجہ بالا مضامین کو سادہ اور الفاظ کو آسان رکھا جائے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ اس سے فائدہ حاصل کر سکیں۔ اس کے باوجود اگر کتاب میں کوئی کمی یا کوتاہی رہ گئی ہو تو اس کے لیے معذرت خواہ ہوں۔

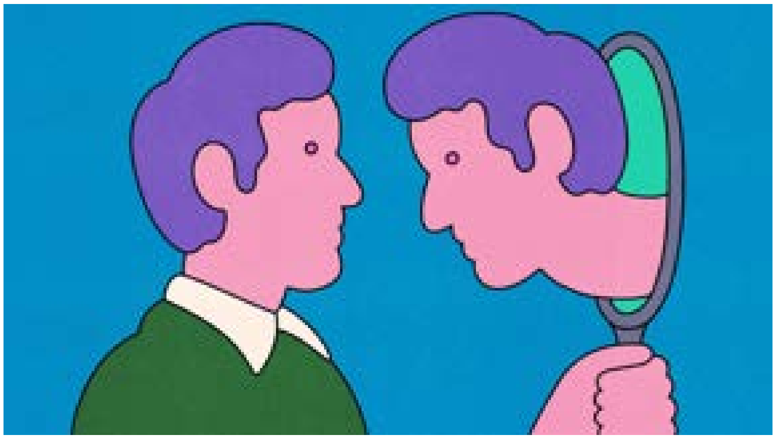
یاد رکھیں کہ دنیا کی بڑی سے بڑی تحریر بھی کسی انسان میں اس وقت تک مثبت تبدیلی نہیں لا سکتی جب تک کہ وہ خود اپنے آپ کو بدلنے کی کوشش نہ کرے۔ جب انسان میں خود کو بدلنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور وہ خود اس خواہش کو پورا کرنے کے لیے بھرپور کوشش کرتا ہے تو اس کے اندر سے ایک نیا انسان پیدا ہوتا ہے، ایک ایسا انسان جسے دنیا کے سامنے ایک مثال کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے۔

میں عبدالعزیز بٹ صاحب کا تہ دل سے شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں جنہوں نے اس کتاب کے لکھنے میں کافی رہنمائی اور حوصلہ افزائی کی۔ عبدالعزیز بٹ صاحب کامیاب کاروباری فرد ہونے کے ساتھ ساتھ ایک اخلاقی تربیتی ادارے "Believers Life Skills Trut"(BLST) کے چیئرمین اور Life Skills ٹرینر بھی ہیں۔ انہوں نے یہ ادارہ ۲۰۱۲ء میں قائم کیا اور مجھے فخر ہے کہ میں ان کے زیر سایہ شروع دن سے اس ادارہ میں بحیثیت ڈائریکٹر آپریشنز خدمات سرانجام دے رہا ہوں۔

سلیم مرتضیٰ

(1)

خود آگاہی



(2)

آگاہی!

عنقریب ہم انھیں اپنی نشانیاں دنیا کے کناروں میں اور ان کے نفسوں میں دکھلائیں گے، یہاں تک کہ ان کے لیے واضح ہو جائے کہ یہی حق ہے اور کیا تیرا رب کافی نہیں اس بات کے لیے کہ وہ ہر چیز پر گواہ ہے۔(سورۃ فصلت آیت ۵۳)

انسان صرف گوشت اور ہڈیوں سے بنا ہوا ایک جسم نہیں، بلکہ انسان کا ایک معاشرتی اور روحانی وجود بھی ہے۔ جسم اور روح مل کر ایک انسان بنتا ہے۔ جس طرح انسانی جسم کو پروان چڑھانے کے لیے، اسے طاقت فراہم کرنے، بیماریوں اور مشکل حالات کا مقابلہ کرنے اور اپنی بقاء کی جنگ لڑنے کے لیے خوراک اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح اس کے روحانی وجود کو قائم رکھنے کے لیے بھی اسے جاننے، اس کی تربیت کرنے اور غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہر باشعور انسان اپنے جسم کا خیال رکھتا ہے۔ جب جسم کو توانائی کی ضرورت ہوتی ہے تو انسان خوراک کے استعمال سے جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ اگر انسان بیمار ہوتا ہے تو ادویات کے ذریعے اس بیماری کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جب اسے پیاس لگتی ہے تو پانی کے ذریعے پیاس بجھاتا ہے۔ یہ سب کچھ اس لیے کیا جاتا ہے کہ اس کا جسم تندرست رہے اور وہ اپنے جسم سے بہتر طور پر کام لے سکے۔ لیکن اکثر لوگ اپنی روح سے غافل رہتے ہیں کہ اسے کس چیز کی ضرورت ہے؟ اس میں کس چیز کی کمی ہے؟ کہیں اسے کوئی بیماری تو لاحق نہیں ہو گئی؟۔

جس طرح انسان کو جسمانی بیماریاں ہوتی ہیں اسی طرح روحانی بیماریاں بھی ہوتی ہیں، اور اگر بر وقت ان کا علاج نہ کیا جائے تو یہ بیماریاں خطرناک صورت اختیار کر

لیتی ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق ہماری جسمانی بیماریوں میں سے بھی زیادہ تر ذہنی مسائل کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ جس طرح جسمانی بیماریوں کا علاج کرنے کے لیے پہلے اس بیماری سے آگاہی ضروری ہے، اسی طرح روحانی بیماریوں کا علاج کرنے کے لیے بھی ان بیماریوں کو جاننا ضروری ہے۔ ان بیماریوں میں غصہ، حسد، نفرت، بے مقصدیت، لالچ، ہوس اور غرور و تکبر وغیرہ شامل ہیں۔ یہ وہ بیماریاں یا منفی جذبات و احساسات ہیں جو اکثر ہمارے اندر موجود ہوتے ہیں لیکن ہم ان کے بارے میں آگاہ نہیں ہوتے، یہ دھیرے دھیرے ہماری روح کو دیمک کی طرح چاٹتے رہتے ہیں، اور ہماری شخصیت کو مسخ کر دیتے ہیں۔ ان بیماریوں اور منفی جذبات کو ختم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم ان پر نظر رکھیں اور اپنا محاسبہ کرتے رہیں کہ کہیں ہمارے اندر یہ بیماریاں گھر تو نہیں کر رہیں۔

جستجو:

کسی چیز کو جاننے کی جستجو انسان کی فطرت میں شامل ہے۔ انسان ہر وقت غیر ارادی طور پر کچھ جاننے کی کوشش میں لگا رہتا ہے۔ جب بچہ اس دنیا میں آتا ہے تو وہ دنیا کو جاننے کی کوشش میں لگ جاتا ہے۔ جب ہمارے سامنے کوئی شخص کچھ کام کر رہا ہوتا ہے تو ہم غیر ارادی طور پر اسے بغور دیکھ رہے ہوتے ہیں، اس کام کو سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ حالانکہ اس کام کے ساتھ ہمارا کوئی واسطہ نہیں ہوتا۔ فرض کریں ہمارے گھر کی بجلی خراب ہے، ہم الیکٹریشن کو بجلی ٹھیک کرنے کے لیے بلاتے ہیں۔ جب وہ بجلی ٹھیک کر رہا ہوتا ہے تو ہم اس کے ہاتھوں کی طرف دیکھ رہے ہوتے ہیں اور سمجھنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں کہ وہ کس طرح خرابی کو دور کر رہا ہے۔ پیدل چلتے ہوئے ہم اپنے قریب سے گزرنے والے افراد کو غیر ارادی طور پر جاننے کی کوشش کرتے ہیں، ان کے چلنے کے

انداز، ان کے لباس، ان کی ظاہری شکل و صورت سے ہم ان کے کردار کو جاننے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں۔ اس سوچ پر ہمارا کوئی اختیار نہیں ہوتا۔ یہ جستجو اور کھوج ہماری فطرت میں شامل ہے۔ ہم ہر چیز کو جاننے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔ یہی جستجو اور کھوج انسان کو دوسرے تمام جانداروں سے ممتاز کرتی ہے۔ اسی جستجو اور کھوج کی وجہ سے انسان آج خلاؤں کو تسخیر کر رہا ہے۔ اسی جستجو اور کھوج کی وجہ سے وہ سمندر کی اتھاہ گہرائیوں میں پہنچ چکا ہے۔ لیکن بہت کم ایسے لوگ ہیں جو اتنی توجہ اپنے آپ کو جاننے پر دیتے ہیں۔ دوسرے لوگوں کو جان کر ہمیں بہت تھوڑا فائدہ ہو سکتا ہے، لیکن اپنے آپ کو جان کر ہم بے پناہ فائدے اٹھا سکتے ہیں، اور اپنی صلاحیتوں کا بھرپور استعمال کر سکتے ہیں۔

انسانی کردار:

اپنی معاشرتی زندگی میں انسان ایک ہی وقت میں بہت سے کردار ادا کر رہا ہوتا ہے۔ وہ اپنی زندگی میں ماں، باپ، بہن، بھائی، بیوی، شوہر، دوست، رشتہ دار اور معاشرے کا ایک فرد جیسے کردار ادا کر رہا ہوتا ہے۔ ان تمام کرداروں کو اچھے طریقے سے نبھانے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے کردار میں موجود کمیوں اور کوتاہیوں کو جانیں اور انہیں دور کرنے کی کوشش کریں۔ ان کرداروں کو نبھانے کے لیے ضروری ہے کہ ہمیں ان کے حقوق و فرائض کے بارے میں آگاہی ہو، اور پھر ہم جائزہ لیں کہ کیا ہم اچھے طریقے سے اس کردار کو نبھا رہے ہیں؟ کہیں ایسا تو نہیں کہ ہمارے اندر موجود منفی جذبات واحساسات ہمارے اس کردار کو مسخ کر رہے ہیں۔

خود آگاہی کیا ہے؟

اپنی شخصیت کے بارے میں مکمل اور واضح ادراک کو خود آگاہی کہا جاتا ہے۔

اپنی ذات میں موجود صلاحیتوں، خوبیوں، کمزوریوں اور خامیوں کو غیر جانبدارانہ طور پر جاننا خود آگاہی ہے۔ خود آگاہی کا مطلب یہ بھی ہے کہ آپ کو اپنے اعمال اور اپنی سوچ کے بارے میں بھی علم ہو۔ آپ جانتے ہوں کہ آپ کون سا عمل کر رہے ہیں اور کیوں کر رہے ہیں، اور وہ کون سی سوچ ہے جس نے آپ کو یہ عمل کرنے پر اکسایا۔ اگر آپ اپنی بھرپور صلاحیتوں کو استعمال کر کے اپنی ذات میں بہتری لانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو خود آگاہی کا فن آنا چاہیے۔ خود آگاہی کے بغیر آپ اپنی صلاحیتوں کو بہتر طور پر استعمال نہیں کر سکتے۔ اپنی خوبیوں، صلاحیتوں، کمزوریوں اور خامیوں کے ساتھ ساتھ انسان کو اپنے جذبات واحساسات، برتاؤ اور اعمال کے بارے میں آگاہی ہونا بھی بہت ضروری ہے۔

عموماً ہمارا عمل کسی بات کے رد عمل کے طور پر ہوتا ہے۔ مزاج کے خلاف کسی بات یا حرکت کی وجہ سے غصہ آ جانا، یا افسردہ ہو جانا۔ مزاج کے مطابق بات یا حرکت کی وجہ سے ہمارا خوش ہونا۔ فرض کریں کہ آپ کو غصہ آ رہا ہے اور آپ اس بات کو محسوس کر لیتے ہیں کہ آپ کو غصہ آ رہا ہے، اس کے بعد ہی آپ خود سے سوال پوچھ سکتے ہیں کہ آپ کو غصہ آنے کی کیا وجہ ہے؟۔ جب آپ اس وجہ کو تلاش کر لیتے ہیں تو اسے آسانی سے دور کر سکتے ہیں۔ جب تک آپ یہ نہیں جان لیتے کہ آپ کی شخصیت میں وہ کون سی باتیں ہیں جنہیں بدل کر آپ ایک بہتر انسان بن سکتے ہیں، اس وقت تک آپ اپنے اندر کوئی بھی تبدیلی نہیں لا سکتے۔ جب تک آپ میں بہتر تبدیلی کی خواہش رہتی ہے آپ آگے بڑھتے رہتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے کسی بھی انسان کو بے کار یا بے مصرف پیدا نہیں کیا۔ زندگی

گزارنے کے لیے انسان کو مختلف صلاحیتیں عطا کی گئی ہیں۔اسی کے ساتھ ہر انسان میں کچھ کمزوریاں اور خامیاں بھی رکھی گئی ہیں۔ انسان اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو کوشش کر کے مزید بہتر کر سکتا ہے۔اسی طرح اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو بھی دور کیا جا سکتا ہے۔ اپنی صلاحیتوں کو صحیح سمت میں استعمال کرنے اور اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو دور کرنے کے لیے جو سب سے ضروری کام ہے وہ ہے انہیں جاننا۔جب تک ہم اپنی ذات میں موجود صلاحیتوں کو جان نہیں لیتے، انہیں بہتر طور پر استعمال نہیں کر سکتے۔ اسی طرح اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو جانے بغیر ہم انہیں دور نہیں کر سکتے۔

ہم میں سے ہر انسان کبھی نہ کبھی بیمار ضرور پڑتا ہے اور اس بیماری کے علاج کے لیے ہم ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں۔ بیماری کی حالت میں ہمیں ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا محرک، بیماری کے بارے میں ہماری آگاہی ہے۔ جب ہمارا دماغ ہمیں آگاہ کرتا ہے کہ ہمیں بخار ہے، جسم میں درد ہے یا کوئی اور تکلیف ہے تو ہم ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں۔اسی طرح جب ہمیں اپنی کمزوریوں اور خامیوں کے بارے میں آگاہی حاصل ہوتی ہے تو ہم انہیں دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جب تک ہم اپنے اندر موجود کمزوریوں اور خامیوں کو تسلیم نہیں کرتے، ہم انہیں دور کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ ہماری ذات میں موجود خامیوں کا اثر صرف ہم پر نہیں ہوتا، بلکہ یہ ہمارے گھر کے افراد، دوست احباب، ہمارے قریب موجود افراد کو بھی متاثر کرتی ہیں اور آگے چل کر ان کے منفی اثرات پورے معاشرے پر ظاہر ہوتے ہیں۔ جب ہم اپنی کمزوریوں اور خامیوں کے بارے میں آگاہی حاصل کر لیتے ہیں تو ہمیں اندازہ ہوتا ہے کہ ان کی وجہ سے ہمیں اور ہمارے ساتھ جڑے ہوئے بے شمار لوگوں کو کس قدر نقصان ہو رہا ہے۔ان نقصانات کو

جان لینے کے بعد ہی ہم اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

فرض کریں ایک ایسا انسان جو غصے کی حالت میں اپنے اوپر قابو نہیں رکھ سکتا اور گالم گلوچ اور ہاتھا پائی شروع کر دیتا ہے، وہ اپنے غصے کو اپنی خامی نہیں سمجھتا بلکہ اسے جائز تصور کرتا ہے۔ وہ کبھی اپنے غصے پر قابو پانے کی کوشش نہیں کرے گا۔ وہ اس غصے کی نتیجے میں ہونے والے نقصانات کے بارے میں کبھی غیر جانبداری سے نہیں سوچے گا۔ اگر اس کے بارے میں سوچے گا تو بھی دوسرے افراد یا معاشرے کو ان کا ذمہ دار ٹھہرائے گا۔ ایسا انسان آپ کو ہمیشہ غیر ذمہ دار اور مایوس نظر آئے گا۔ یہی انسان اگر اپنے غصے کو اپنی خامی تسلیم کر لے اور اس کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات کا ذمہ دار اپنے آپ کو سمجھ لے تو وہ اپنے غصے پر قابو پانے کی کوشش ضرور کرے گا۔

خود آگاہی اپنی ذات کی بہتری کے لیے سب سے ضروری اور اہم چیز ہے۔ خود آگاہی سے آپ اپنے ان خیالات کو ختم کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے فائدہ مند نہیں ہیں۔ جوں جوں آپ کو اپنی ذات کے بارے میں آگاہی ہوتی ہے آپ پر بہت حیرت انگیز انکشافات ہوتے ہیں۔ خود آگاہی ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ ہے جو آپ کی صلاحیتوں کو دریافت کرتا رہتا ہے۔ خود آگاہی آپ کو اپنے خیالات اور اعمال کا غیر جانبدارانہ جائزہ لینا سکھاتی ہے۔

اگر آپ کسی انسان کو تبدیل کر سکتے ہیں تو وہ انسان آپ کے اندر موجود ہے۔ جب آپ خود کو بدل لیں گے تو آپ کو ہر چیز بدلی ہوئی نظر آئے گی۔ یہ دنیا آپ کا آئینہ ہے۔ اچھے یا برے دونوں حالات جن کا آپ کو سامنا کرنا پڑتا ہے وہ آپ ہی کی وجہ سے ہیں۔ آپ اپنے اندر تھوڑی سی تبدیلی لا کر برے حالات کو بھی اپنے حق میں کر سکتے ہیں۔

اگر کسی انسان کی کوئی بات آپ کو ناگوار گزرے تو اپنی سوچ کو غیر جانبدار رکھتے ہوئے تجزیہ کریں کہ کہیں آپ بھی تو ایسا رویہ اختیار نہیں کرتے۔ زیادہ تر آپ کو اس سوال کا جواب ''ہاں'' میں ملے گا۔ جب آپ کوئی بات کہتے یا کوئی کام کرتے ہیں تو اس کے پیچھے ضرور کوئی وجہ ہوتی ہے۔ اگر آپ بچے کو ڈانٹتے ہیں تو اس بات پر غور کریں کہ کیا واقعی آپ اس ڈانٹ سے بچے کو اس کی ذمہ داری کا احساس دلانا چاہتے ہیں یا صرف اپنی طاقت اور اختیار کا اظہار کرنا چاہتے ہیں؟

میں کون ہوں؟

ہم عموماً اپنا موازنہ اپنے والدین، خاندان کے افراد، دوست احباب یا مشہور افراد سے کرتے ہیں، لیکن کبھی ہم نے سوچا کہ حقیقت میں ہم کیا ہیں؟ ہم اپنے بارے میں کس حد تک جانتے ہیں؟

اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کو مختلف صلاحیتوں سے نوازا ہے، دنیا میں کوئی دوسرا آپ جیسی صلاحیتوں کا مجموعہ نہیں ہو سکتا۔ ہر انسان دوسرے انسان سے منفرد ہے۔ آپ کا جذبہ، رویہ، شخصیت، صلاحیتیں اور سوچ مل کر آپ کو دوسرے لوگوں سے منفرد بناتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے آپ کی جتنی زندگی لکھ دی ہے اسے نہ تو کوئی بڑھا سکتا ہے اور نہ ہی گھٹا سکتا ہے۔ ہر انسان نے اپنی زندگی گزار کر ہی اس دنیا سے جانا ہے۔ لیکن زندگی گزارنے اور زندگی جینے میں بہت فرق ہے۔ دنیا میں روزانہ لاکھوں لوگ پیدا ہوتے ہیں اور لاکھوں مرتے ہیں، لیکن سوائے ان کے اپنوں کے کسی کو پتہ بھی نہیں چلتا۔ لیکن کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جن کے اس دنیا سے چلے جانے کا دکھ ان لوگوں کو بھی ہوتا ہے جن

سے شاید وہ زندگی میں کبھی ملے بھی نہیں ہوتے۔ان لوگوں میں وہ کون سی خصوصیت ہوتی ہے کہ لوگ انہیں چاہتے ہیں ؟۔یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے اپنی زندگی کو کسی خاص مقصد کے لیے استعمال کیا ہوتا ہے۔یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اپنی ذات سے اوپر اٹھ کر سوچتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنی صلاحیتوں کے بارے میں بخوبی جانتے ہیں اور ان صلاحیتوں کو وہ انسانیت کی بہتری کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ اصل میں یہی لوگ کامیاب انسان ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالی نے ان کو کن صلاحیتوں سے نوازا ہے۔ وہ اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو پہچان کر ان کو مزید بہتر بناتے ہیں۔ایسے لوگ اپنے اندر موجود کمیوں سے بھی آگاہی رکھتے ہیں اور انہیں دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ایسے لوگوں کو علم ہوتا ہے کہ انہوں نے اپنے اندر کون سی تبدیلی لانی ہے اور کیوں لانی ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ اس تبدیلی سے انہیں کیا فائدہ حاصل ہونے والا ہے۔اگر آپ ایک کامیاب اور بامقصد زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے اندر ایک مثبت تبدیلی لانا پڑے گی۔اور تبدیلی لانے سے پہلے آپ کو یہ سمجھنا پڑے گا کہ آپ اپنے اندر کیا تبدیلی لانا چاہتے ہیں اور کیوں لانا چاہتے ہیں۔

خود آگاہی کی راہ میں رکاوٹ:

جب ہمیں بتایا جاتا ہے کہ دنیا و آخرت کی کامیابی میں خود آگاہی کتنی اہمیت رکھتی ہے تو ہمارے دل میں خواہش پیدا ہوتی ہے کہ ہم بھی اپنی خوبیوں، خامیوں، صلاحیتوں اور کمزوریوں کے بارے میں آگاہی حاصل کریں۔ لیکن کچھ چیزیں ہماری راہ میں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں۔ ہم ان رکاوٹوں کو دور نہیں کرتے، یا یوں کہیں کہ انہیں دور کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتے۔ان رکاوٹوں کو دور کرتے ہوئے ہم ڈرتے ہیں کہ لوگ

ہمیں فرسودہ خیالات کا مالک سمجھیں گے۔ لوگ ہمیں غیر سماجی انسان سمجھیں گے۔ ان رکاوٹوں کو دور نہ کر سکنے کی دوسری وجہ ہماری عادات ہوتی ہیں۔ ہم ان رکاوٹوں کے عادی ہو چکے ہیں اور اپنی ان عادات سے چھٹکارا حاصل نہیں کرنا چاہتے۔

ہماری خود آگاہی کی راہ میں سب سے بڑی رکاوٹ Social Media ہے۔ آج ہم اس کے اتنے عادی ہو چکے ہیں کہ ہم اپنے لیے وقت ہی نہیں نکال پاتے۔ سوشل میڈیا میں اتنی کشش پیدا کر دی گئی ہے کہ ایک بار جب ہم اس کے سامنے بیٹھ جائیں تو پھر نہ چاہتے ہوئے بھی سارا وقت اسی میں کھوئے رہتے ہیں۔ ہمیں وقت گزرنے کا احساس ہی نہیں ہوتا۔ ہمیں احساس ہی نہیں ہوتا کہ کس طرح ہماری سوچ کو قابو کیا جا رہا ہے۔ ہم سوشل میڈیا پر share کی گئی بے تکی باتوں میں الجھ جاتے ہیں اور ان سب میں ہماری اپنی ذات ایسی گم ہوتی ہے کہ ہم اسے پہچان ہی نہیں پاتے۔

Social Media کی وجہ سے ہماری ذات کو کیا نقصان ہو رہا ہے؟ یہ ایک لمبی بحث ہے اور اس کتاب میں اس کا احاطہ نہیں کیا جا سکتا۔ ان شاءاللہ اس موضوع پر جلد ہی ایک کتاب آپ کے سامنے آئے گی۔

اپنی خود آگاہی کے بارے میں جانیے

درج ذیل باتوں کا غیر جانبدار ہو کر درست جواب پر دائرہ لگائیں۔

0=غلط　　1=کسی حد تک درست　　2=بالکل درست

میں ہمیشہ وہ بات کہتا ہوں جو میرے دل میں ہے	0	1	2
مجھے اپنے غصے کو محسوس کرنے، اس کا اظہار کرنے اور اسے ختم کرنے میں مشکل ہوتی ہے	0	1	2

2	1	0	میں دوسروں کی کامیابی کو سراہنے کو اہمیت دیتا ہوں
2	1	0	مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ بات کرنے میں مشکل ہوتی ہے جو مجھ سے الگ رائے رکھتے ہیں
2	1	0	میں جانتا ہوں کہ میرے ساتھ کام کرنے والوں میں کون سست ہے اور میرے جیسا ہوشیار نہیں۔اور میں آگے بڑھنے کے لیے ان معلومات کو استعمال کرنا پسند کرتا ہوں۔
2	1	0	میں اکثر بغیر سوچے سمجھے دل دکھانے والی بات کر جاتا ہوں۔
2	1	0	جو لوگ میرے ساتھ غصے سے بات کرتے ہیں میں انہیں غصے میں ہی جواب دیتا ہوں۔
2	1	0	میں جب دوسروں کی غلطیوں کی نشاندہی کرتا ہوں تو یہ ان کے لیے فائدہ مند ہوتی ہے۔اس طرح وہ سیکھتے ہیں اور بہتر کام کرتے ہیں۔
2	1	0	زیادہ تر لوگ جانتے ہیں کہ جب میں غصے میں ہوں تو مجھ سے دور رہا جائے۔
2	1	0	میں اکثر باتوں میں سخت رائے رکھتا ہوں اور دوسروں سے اختلاف اور بحث کرتا ہوں۔

کل نمبر=

اپنا نتیجہ جانیئے

جو لوگ خود آگاہی رکھتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ ان کے الفاظ اور اعمال دوسروں پر کیسے اثر کرتے ہیں۔ جو لوگ خود آگاہی رکھتے ہیں وہ اپنے الفاظ اور برتاؤ کو تبدیل کرنے کا ہنر جانتے ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ ان کے الفاظ اور برتاؤ کس طرح لوگوں پر اثر انداز ہو سکتے ہیں اور وہ ایسے الفاظ اور لہجے کا چناؤ کرتے ہیں جو دوسروں کے لئے تکلیف کا باعث نہ بنیں۔ ایسے لوگ اپنے منفی احساسات کو مثبت احساسات میں بدل کر ان سے بہتر نتائج حاصل کرنے کا

فن جانتے ہیں۔

سکور=0-6

آپ اپنے بارے میں بہت آگاہی رکھتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کے الفاظ اور آپ کا برتاؤ دوسروں پر کس حد تک اثرانداز ہو سکتا ہے۔ آپ بات کرتے ہوئے ایسے الفاظ کا چناؤ کرتے ہیں جو دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث نہ ہو۔ آپ ایک ایسے رہنما ہیں جس کی دوسرے لوگ پیروی کرنا چاہتے ہیں۔

سکور=7-13

آپ کافی بہتر ہیں لیکن بہتری کی گنجائش موجود ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کے الفاظ اور اعمال دوسروں کو کس طرح تکلیف دے سکتے ہیں، لیکن مشکل حالات میں آپ اپنے آپ کو سنبھالنے کی کوشش کرتے ہیں۔

سکور=+14

آپ لاعلم ہیں کہ آپ کے الفاظ اور برتاؤ کس طرح دوسروں کو تکلیف دیتے ہیں۔ ابھی وقت ہے کہ آپ اپنے رویوں پر نظرثانی کریں اور جاننے کی کوشش کریں کہ یہ کس طرح آپ کی شخصیت، آپ کے گھر اور قریبی لوگوں کو نقصان پہنچا رہے ہیں اور کس طرح آپ کے مستقبل کو خطرے میں ڈال رہے ہیں۔

خود آگاہی کے بغیر ہماری سوچ، خیالات، احساسات اور رویے، ہمارے غیر شعوری اعتقادات کے قابو میں ہوتے ہیں۔ خود آگاہی کی کمی کی وجہ سے ہم اپنی اور دوسروں کی مشکلات میں اضافہ کرتے ہیں جو ایک نہ ختم ہونے والی تکلیف اور انتشار کا باعث بنتی ہے۔

ہمارے سوچنے کا انداز ہی ہماری شخصیت بناتا ہے۔ جب ہمیں اپنی فرسودہ اور منفی سوچ اور خیالات کے بارے میں آگاہی حاصل ہو جاتی ہے تو ہم ایک پر امن، محبت کرنے والے اور سمجھدار انسان بن کر سامنے آتے ہیں۔

اگر آپ میں خود آگاہی کی کمی ہے تو آپ میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہوں گی۔

- آپ کو اپنے احساسات سمجھنے میں دشواری ہو گی۔
- دوسروں کے سامنے اپنی سوچ اور احساسات کے اظہار میں دشواری محسوس ہو گی۔
- آپ ہر وقت اپنے خیالوں میں کھوئے رہیں گے۔
- آپ ہر وقت دوسروں سے اکھڑے اکھڑے رہیں گے۔
- آپ کی عزت نفس میں کمی رہے گی۔
- آپ کی طبیعت میں سختی ہو گی۔

مشق نمبر ا:

اگر آپ اپنے اندر بنیادی خود آگاہی کی کمی محسوس کرتے ہیں تو اس مشق سے آپ کافی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

اکثر ہم روزمرہ زندگی میں ڈر، خوف، نفرت، دکھ اور تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لیے کسی مصروفیت کا سہارا لیتے ہیں۔ یہ مصروفیت ہمیں وقتی طور پر اس کیفیت سے نکال دیتی ہے، لیکن اصل مسئلہ وہیں رہتا ہے اور جونہی ہماری مصروفیت ختم ہوتی ہے ہم دوبارہ اسی پریشانی کی حالت میں چلے جاتے ہیں۔ مصروفیت کسی پریشانی کو ختم کرنے کا مستقل حل نہیں۔

خود آگاہی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے ذہن کو تمام

سوچوں سے خالی کریں اور کسی ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں بالکل تنہائی اور خاموشی ہو۔ ایسی جگہ، جہاں کسی قسم کی مداخلت نہ ہو۔ ہو سکتا ہے ابتداء میں آپ کو یہ تنہائی اور خاموشی عجیب اور خوف زدہ کرنے والی محسوس ہو، لیکن یہ خاموشی اور تنہائی آپ کو بہترین موقع فراہم کرتی ہے کہ آپ اپنے بارے میں جان سکیں کہ آپ نے کیا کیا؟ کیا کہا؟ کیا محسوس کرتے ہیں؟ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں؟

مشق نمبر ۲:

مراقبہ

خود آگاہی کے لیے مراقبہ کرنا بہت مفید مشق ہے۔ یہاں مراقبہ سے مراد وہ مراقبہ نہیں ہے جو یوگا میں کیا جاتا ہے، بلکہ خود احتسابی کا عمل ہے جس میں ایک فرد غیر جانبدار ہو اپنی ذات سے متعلق فکر و عمل کا جائزہ لیتا ہے، اور اپنا محاسبہ کرتا ہے۔ مراقبہ کے لیے کسی خاموش اور پر سکون جگہ کا انتخاب کریں۔ اب اپنے دن بھر کے اعمال اور رویوں کو اپنے دماغ میں لے کر آئیں اور غیر جانبدارانہ تجزیہ کریں کہ یہ اعمال اور رویے کس حد تک مثبت تھے۔ اب ان اعمال اور رویوں کے محرکات کو جاننے کی کوشش کریں۔ اس عمل کے دوران بہت سی کمزوریاں اور خامیاں آپ کے سامنے آئیں گی۔ یاد رکھیں کہ اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو جاننے کے بعد ہی آپ ان پر قابو پا سکتے ہیں۔ اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو تسلیم کر لینے کے بعد ہی آپ انہیں دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مشق نمبر ۳:

روزنامچہ

اپنے روزمرہ کے کاموں کو اور اپنی سوچ و خیالات کو تحریر کرنا ذات کی بہتری

میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ رات سونے سے پہلے اپنے اعمال اور خیالات کو تحریر کرنا اپنی عادت میں شامل کر لیں۔ جب آپ اپنی سوچ و خیالات کے بارے میں مخلص ہوتے ہیں تو موقع کی مناسبت سے آپ ان کا اچھے طریقے سے اظہار کر سکتے ہیں۔ آپ کی سوچ، آپ کے دماغ میں الجھی نہیں رہتی۔ اپنی سوچ و خیالات کو تحریر کرنا آپ کو یہ جاننے میں مدد دیتا ہے کہ آپ کس طرح سوچتے ہیں؟ آپ کے احساسات کیا ہیں؟ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں؟۔

مشق نمبر ۴:

جیسا کہ ہم پہلے بھی بیان کر چکے ہیں کہ جب تک ہمیں اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں کا اندازہ نہیں ہو جاتا، ہم ان سے بھرپور طریقے سے فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔ جب تک ہمیں اپنی کمزوریوں اور خامیوں کا اندازہ نہیں ہوتا، ہم ان پر قابو نہیں پا سکتے۔

کسی بھی پر سکون جگہ کا انتخاب کریں، ایسی جگہ جہاں شور نہ ہو اور نہ ہی کوئی مداخلت کرنے والا ہو۔ اب غیر جانبدار ہو کر اپنی ذات میں موجود خوبیوں، صلاحیتوں، کمزوریوں اور خامیوں کے بارے میں سوچیں۔ اب دیئے گئے خاکے کے مطابق انہیں تحریر کریں:

میری ذات میں موجود خوبیاں	ان خوبیوں کو کیسے استعمال کیا جا سکتا ہے؟	ان خوبیوں کو کیسے مزید بہتر کیا جا سکتا ہے؟

میری ذات میں موجود صلاحیتیں	ان صلاحیتوں کو کیسے استعمال کیا جاسکتا ہے؟	ان صلاحیتوں کو کیسے مزید بہتر کیا جاسکتا ہےَ؟

میری کمزوریاں	ان کمزوریوں کو کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟

میری خامیاں	ان خامیوں کو کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟

اس تحریر کو روزانہ تنہائی میں پر سکون ہو کر پڑھیں اور ان مشوروں پر عمل کرنے کی کوشش کریں جو آپ نے خود تجویز کئے ہیں۔ایک ماہ بعد نیچے دئے گئے خاکے

کے مطابق ان کا جائزہ لیں:

ان خوبیوں کو کس حد تک مزید بہتر کیا؟	ان خوبیوں کو کیسے استعمال کیا؟	میری ذات میں موجود خوبیاں

ان صلاحیتوں کو کس حد تک مزید بہتر کیا؟	ان صلاحیتوں کو کیسے استعمال کیا؟	میری ذات میں موجود صلاحیتیں

ان کمزوریوں کو کس حد تک دور کیا؟	میری کمزوریاں

میری خامیاں	ان خامیوں کو کس حد تک دور کیا؟

روزانہ ایک صلاحیت اور ایک کمزوری کو لیں اور اس کے بارے میں تفصیل سے غور کریں اور لکھیں۔ چند ہی دن میں آپ خود میں تبدیلی محسوس کریں گے۔

مشق نمبر۵:

کسی خاموش اور پر سکون جگہ کا انتخاب کریں۔ اپنے ذہن سے تمام منفی خیالات کو نکال دیں، غیر جانبدار رہتے ہوئے اپنے رویوں کے بارے میں غور کریں۔ غور کریں کہ اللہ تعالیٰ کی عطا کی ہوئی نعمتوں کا آپ کس حد تک شکر ادا کرتے ہیں؟۔ دوسروں کو معاف کر دینے کا جذبہ آپ میں کس حد تک موجود ہے؟۔ آپ میں دوسروں کے ساتھ ہمدردی اور تعاون کا جذبہ کس حد تک ہے؟۔ زندگی کے مسائل حل کرنے میں آپ کا رویہ کیا ہے؟۔ اب ان تمام رویوں کو اپنے پاس تحریر کر لیں۔ ان میں جہاں بھی آپ کو منفی رویہ نظر آتا ہے، اس کو دور کرنے کی کوشش کریں، اور جو بھی مثبت رویہ ہے اسے مزید بہتر کرنے کی کوشش کریں۔

دس دن کے بعد یہی مشق دوبارہ دہرائیں، اور دیکھیں کہ آپ نے اپنے منفی رویوں کو کس حد تک کم کیا ہے اور مثبت رویوں کو کس قدر مزید بہتر کیا ہے؟۔

(20)

مثبت سوچ

مثبت سوچ کیا ہے؟

اے ایمان والو! بہت بدگمانیوں سے بچو یقین مانو کہ بعض بدگمانیاں گناہ ہیں۔اور بھید نہ ٹٹولا کرو اور نہ تم میں سے کوئی کسی کی غیبت کرے۔ کیا تم میں سے کوئی بھی اپنے مردہ بھائی کا گوشت کھانا پسند کرتا ہے؟ تم کو اس سے گھن آئے گی، اور اللہ سے ڈرتے رہو، بیشک اللہ توبہ قبول کرنے والا مہربان ہے۔(سورۃ الحجرات آیت 12)

آج کل مہذب معاشروں میں مثبت سوچ، مثبت طرز فکر اور ذات کی بہتری کے موضوعات بہت مقبول ہو رہے ہیں اور ان پر بہت کام بھی ہو رہا ہے۔ بازار میں اس موضوع پر بے شمار کتابیں مل جاتی ہیں اور انٹرنیٹ پر لاتعداد ویب سائٹس موجود ہیں جو اس مقصد کے لیے بنائی گئی ہیں۔یوں لگتا ہے کہ لوگ اپنے آپ کو اندر سے بدلنا چاہتے ہیں تا کہ اپنے مسائل کا حل تلاش کر سکیں۔اس مقصد کے لیے لوگ علم حاصل کرتے ہیں، لیکچرز سنتے ہیں، سیمینارز اور ورکشاپس میں حصہ لیتے ہیں اور ماہرین سے ملتے ہیں تا کہ وہ ان کو ایسا طریقہ بتا سکیں جس پر چل کر وہ اپنے اندر مثبت تبدیلی لا سکیں۔لوگوں نے یہ جان لیا ہے کہ ان میں مثبت تبدیلی ان کی زندگی کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔

لیکن صرف کتابیں پڑھ لینے سے، لیکچر سن لینے سے یا سیمینارز اور ورکشاپس میں حصہ لینے سے انسان کی سوچ نہیں بدلتی، اس کے لیے وقت اور مسلسل کوشش کی ضرورت ہے۔دنیا میں ایسی کوئی چیز نہیں جو فوراً آپ کے خیالات کو بدل دے۔خودکش حملوں کے واقعات آپ روزانہ سنتے ہیں، آخر وہ کیا وجہ ہے کہ ایک انسان اپنے جسم کے ساتھ بم باندھ کر اپنے ہاتھوں سے نہ صرف اپنی زندگی ختم کر لیتا ہے بلکہ کئی دوسرے بے

گناہ لوگوں کی زندگیاں بھی تباہ کر دیتا ہے۔ یہ سب اس طرح ہوتا ہے کہ کسی بھی انسان کو بار بار ایسی باتیں بتائی جاتی ہیں جو اس کے دل میں نفرت کا جذبہ پیدا کرتی ہیں۔ یہ عمل اتنی بار دہرایا جاتا ہے کہ یہ باتیں اس شخص کے ذہن میں نقش ہو جاتی ہیں۔ اس کی سوچ بدل جاتی ہے، اس کا کردار بالکل بدل جاتا ہے اور وہ ایک منفی شخصیت کے روپ میں سامنے آتا ہے۔ اسے برین واشنگ کہا جاتا ہے۔ یعنی کسی کے دماغ سے اس کی موجودہ سوچ کو دھو ڈالنا اور اپنی من پسند سوچ اس میں پیدا کر دینا۔

اگر برین واشنگ کے ذریعے کسی انسان کو اس بات پر آمادہ کیا جا سکتا ہے کہ وہ اپنی اور دوسروں کی جان لے لے، تو اسے اس بات کے لیے بھی آمادہ کیا جا سکتا ہے کہ وہ دوسروں کی زندگی بچانے والا بن جائے۔ اگر انسان میں منفی خیالات کو پروان چڑھا کر اس سے منفی کام لیا جا سکتا ہے تو مثبت خیالات پیدا کر کے اسے کار آمد انسان بھی بنایا جا سکتا ہے۔ کسی کی منفی سوچ کو بدلنے میں وقت لگتا ہے۔ منفی خیالات کو بدل کر ان کی جگہ مثبت خیالات پیدا کرنے کے لیے خواہش، لگن، مقصد، ثابت قدمی اور عزم و ہمت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب انسان مثبت طرز فکر پیدا کرنے کے لیے مشقیں شروع کرتا ہے تو اس کے اندر بہت سی رکاوٹیں پیدا ہوتی ہیں جو اس کی پرانی بری عادات اور اس کے تحت الشعور میں چھپے برے خیالات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ ایک رکاوٹ اور مخالفت اس کے ارد گرد موجود لوگوں کی صورت میں بھی ہوتی ہے۔

انسان کے دل میں اپنے آپ کو بدلنے کی خواہش اور اپنے اندر نئی اور مثبت عادات کو پیدا کرنے کی خواہش اتنی شدید ہونی چاہیے کہ وہ ان تمام رکاوٹوں کی پرواہ کیے بغیر آگے بڑھتا رہے۔ یاد رکھیں کہ انسان کی وہ خواہشات جو معمول کے مطابق ہوں، وہ

انسان کو کسی بڑے کام کے لیے آمادہ تو کر سکتی ہیں لیکن بڑا کام کروا نہیں سکتیں۔ بڑے کام کے لیے لگن، شوق اور شدید خواہش (جنون) کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے اندر کسی کام کے کرنے کے لیے شدید خواہش نہیں ہوتی تو معمولی سی رکاوٹ یا پریشانی آپ کو اس کام سے دور کر دیتی ہے۔ اور اگر آپ کے اندر اس کام کے لیے شدید خواہش اور جنون ہو تو آپ بڑی سے بڑی رکاوٹ کی بھی بالکل پرواہ نہیں کرتے۔

انسان کو اللہ تعالی نے ایسا بنایا ہے کہ وہ جس رنگ میں ڈھلنا چاہتا ہے ڈھل جاتا ہے۔ آپ نے اپنی زندگی میں کئی لوگوں کو دیکھا ہو گا کہ پہلے ان کی شخصیت کچھ اور ہوتی ہے لیکن پھر اچانک وہ بدل جاتے ہیں۔ ایک ایسا انسان جو بالکل لاابالی سا ہوتا ہے، اچانک ایک سنجیدہ اور باوقار انسان بن جاتا ہے؟ اکثر لوگ ایسے کسی انسان کو دیکھ کر حیران رہ جاتے ہیں، اور بات ہوتی بھی حیرت والی ہے۔ اچانک کسی شخص میں اتنی تبدیلی کیسے آ سکتی ہے؟

ہر انسان اپنے آپ کو بدل سکتا ہے، لیکن بہتر انسان وہی ہے جو اپنے اندر مثبت تبدیلی لے کر آئے۔ بظاہر یہ بہت عجیب اور غیر ممکن دکھائی دیتا ہے، لیکن یہ مشکل تو ہو سکتا ہے، ناممکن نہیں۔ صرف اپنے سوچنے کے انداز کو بدلنے کی ضرورت ہے۔

دنیا میں دو طرح کے انسان ہوتے ہیں، ایک مثبت سوچ رکھنے والے اور دوسرے منفی سوچ رکھنے والے۔ مثبت سوچ رکھنے والے لوگ کسی بھی کام کو ناممکن نہیں سمجھتے، بلکہ ان کی سوچ یہ ہوتی ہے کہ دنیا کا ہر کام ممکن ہے۔ دوسری طرف منفی سوچ رکھنے والے لوگ کسی بھی کام کو ناممکن سمجھتے ہیں۔ وہ کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے یہ بات ذہن میں بٹھا لیتے ہیں کہ یہ کام ان کے بس کا نہیں اور وہ اسے نہیں کر سکتے۔

انسان کا ذہن کسی بھی وقت سوچ سے خالی نہیں رہتا۔ ہر وقت انسان کے ذہن میں مختلف خیالات جنم لیتے رہتے ہیں۔ ان میں سے کچھ مثبت خیالات ہوتے ہیں اور کچھ منفی۔ اگر انسان اپنے مثبت خیالات پر توجہ مرکوز رکھے تو منفی خیالات انسان کے ذہن سے ختم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی شخص اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے مثبت خیالات کو اپنے منفی خیالات پر حاوی کر لیتا ہے تو یہ خیالات ایک مثبت شخصیت کے روپ میں سامنے آتے ہیں۔ اور اگر کوئی منفی خیالات کو حاوی کرتا ہے تو ایک منفی شخصیت سامنے آتی ہے۔

مثبت سوچ کو ہم اس طرح بیان کر سکتے ہیں کہ اچھے خیالات رکھنا اور پر امید رہنا۔ جب انسان کے ذہن میں مثبت سوچ پیدا ہو جاتی ہے تو منفی سوچ کے لیے جگہ نہیں رہتی۔ اگر آپ مثبت سوچ کے حامل ہیں تو آپ چیزوں کے اچھے پہلوؤں پر نظر رکھیں گے۔ آپ بری چیزوں میں قید نہیں رہیں گے بلکہ ان میں بھی کچھ اچھا تلاش کرنے کی کوشش کریں گے۔ مثبت سوچ میں کبھی منفی سوچ شامل نہیں ہوتی۔ مثبت سوچ کا حامل انسان یہ نہیں سوچتا کہ کیا برا ہو گا، بلکہ وہ یہ سوچتا ہے کہ کیا اچھا ہو سکتا ہے۔ مثبت سوچ رکھنے والا انسان کسی بھی طرح کے حالات میں کچھ اچھا تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

انسان کی کامیابی اور ناکامی کے پیچھے اس کی سوچ کارفرما ہوتی ہے۔ مثبت سوچ انسان کی کامیابی کی ضمانت، جبکہ منفی سوچ ناکامی کا باعث ہے۔ مثبت سوچ انسان میں کامیابی حاصل کرنے کا جذبہ پیدا کرتی ہے، اسے آگے بڑھنے کے لیے اکساتی ہے۔ جبکہ منفی سوچ انسان کے ذہن میں خدشات کو جنم دیتی ہے، اسے کسی بھی کام کے منفی پہلوؤں پر سوچنے کے لیے مجبور کرتی ہے اور اس کا قیمتی وقت ضائع کرتی ہے۔ مثبت سوچ زندگی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مثبت سوچ رکھنے والے انسان کی زندگی کا انجام بھی

مثبت ہوتا ہے، جبکہ منفی سوچ رکھنے والے انسان کی زندگی کا انجام بھی منفی ہی ہوتا ہے۔ مثبت سوچ رکھنے والا انسان کسی بھی طرح کے حالات میں کامیابی حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ جب کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آتا ہے تو مثبت سوچ رکھنے والا انسان کبھی انہیں اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دیتا اور نہ ہی وہ اس کے اچھے خیالات میں رکاوٹ ڈال سکتا ہے۔ ایسا انسان ہمیشہ منفی سوچ رکھنے والے انسان سے مختلف رویہ اختیار کرتا ہے۔ ایسے انسان ہمیشہ اپنے آپ کو چاک وچوبند رکھتے ہیں اور کبھی اپنے آپ کو اخلاقی طور پر گرنے نہیں دیتے۔ اگر وہ تھکاوٹ یا سستی محسوس کرتے ہیں تو کچھ ایسا کرتے ہیں جو انہیں پھر سے چاک وچوبند کردے۔

مثبت سوچ زندگی کے ہر موڑ پر کام آتی ہے۔ زندگی میں کوئی مسئلہ بڑا ہو یا چھوٹا، مثبت سوچ ہر جگہ آپ کی رہنمائی کرتی ہے۔ مثبت سوچ آپ کو اس قابل کرتی ہے کہ آپ اپنے برے خیالات کو ذہن سے نکال سکیں اور ان کی جگہ اچھے خیالات کو دے سکیں۔ جب آپ کی زندگی میں کوئی ناخوشگوار واقعہ رونما ہوتا ہے تو مثبت سوچ آپ کو منفی راستہ اختیار کرنے سے روکتی ہے۔ یہ آپ کو زندگی کے روشن پہلو تلاش کرنے میں مدد دیتی ہے۔ مثبت سوچ آپ کے لیے کامیابی کے راستے کھولتی ہے اور آپ کو ایک ایسی دنیا میں لے جاتی ہے جو روشن اور بہتر ہے۔

مثبت سوچ تین طرح سے اپنا اثر چھوڑتی ہے۔ اس کا پہلا اثر آپ پر اور آپ کے رویے پر ہوتا ہے۔ اس کا دوسرا اثر آپ کے آس پاس موجود لوگوں پر ہوتا ہے۔ اور تیسرا یہ کہ مثبت سوچ آپ کے پورے ماحول پر اپنا اثر چھوڑتی ہے۔

ذات پر اثرات:

جب آپ مثبت سوچ پر عمل کرنا شروع کر دیں گے تو آپ دیکھیں گے کہ اس میں کتنی طاقت ہے۔ یہ زندگی کے بارے میں آپ کے تمام نظریات کو بدل کر رکھ دے گی۔ آپ ہر کام کو زیادہ مثبت طریقے سے کرنا شروع کر دیں گے۔ آپ کو مایوسی، سستی، کاہلی اور چڑچڑے پن سے نجات مل جائے گی۔ آپ کے دل سے ناکامی کا ڈر دور ہو جائے گا۔ اگر آپ کو ناکامی ہو تو آپ اس سے دل برداشتہ نہیں ہوں گے بلکہ اس سے سبق سیکھیں گے اور اپنی کمزوریوں کو دور کر کے دوبارہ کامیابی کے لیے کوشش شروع کر دیں گے۔

قریبی لوگوں پر اثرات:

دوسرے لوگ آپ کے مثبت رویے سے بہت زیادہ متاثر ہوں گے اور آپ دیکھیں گے کہ آپ کے لیے ان کے رویے میں بہت زیادہ مثبت تبدیلی آئی ہے۔ دوسرے لوگ بھی آپ کے مثبت رویے کو محسوس کریں گے اور وہ بھی آپ کے ساتھ اچھا برتاؤ اختیار کریں گے۔ جو شخص کل تک آپ کو نظرانداز کر رہا تھا، اس کے رویے میں بھی آپ واضح تبدیلی محسوس کریں گے اور وہ آپ کی طرف متوجہ ہونا شروع ہو جائے گا۔ جب آپ کو کسی مدد کی ضرورت پڑے گی تو لوگ آپ کی مدد کرنے میں خوشی محسوس کریں گے۔ لوگ آپ سے پیچھا چھڑانے کی کوشش نہیں کریں گے بلکہ خوشی اور مسکراہٹ سے آپ کا استقبال کریں گے۔

ماحول پر اثرات:

مثبت سوچ آپ کے ارد گرد کے ماحول پر بھی اثر انداز ہوتی ہے، لیکن یہ ایسا

نہیں جیسا آپ سوچ رہے ہیں۔ اگر آپ مثبت سوچ رکھنے والے انسان ہیں تو اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ سب کچھ خود بہ خود بدل جائے گا۔ بلکہ جب آپ مثبت طرز فکر اختیار کرتے ہیں تو آپ منفی باتوں کی طرف توجہ دینا چھوڑ دیتے ہیں اور آپ کو سارا ماحول بدلا ہوا نظر آتا ہے۔ آپ کی مثبت سوچ کو دیکھتے ہوئے اور آپ کی زندگی پر اس کے مثبت اثرات دیکھتے ہوئے دوسرے لوگ بھی اپنی سوچ کو بدلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آپ کی مثبت سوچ کا اثر ماحول پر فوراً نہیں ہوتا بلکہ دھیرے دھیرے ہوتا ہے اور یہ ایک مسلسل جدوجہد ہے جو آپ کو کرنی ہے اس کا پھل بھی ضرور ملتا ہے، جو ایک مثبت ماحول اور معاشرے کی صورت میں ہوتا ہے۔

کامیابیوں پر نظر رکھیں:

اکثر لوگ اپنی ناکامیوں، کمیوں اور کمزوریوں پر ضرورت سے زیادہ توجہ دیتے ہیں اور انہیں اپنے ذہن پر سوار کر لیتے ہیں۔ یہ سوچ ان میں احساس کمتری پیدا کرتی ہے اور اپنی صلاحیتوں کو سمجھنے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ خصوصاً نوجوان طبقہ اپنی ناکامیوں اور کمزوریوں کو اس قدر ذہن پر سوار کر لیتا ہے کہ اپنا احساس خودی کھو دیتا ہے۔ یہ بات انسان کی منفی سوچ کی عکاسی کرتی ہے۔ دنیا میں ہمارے ترقی نہ کرنے کی ایک بڑی وجہ یہی منفی سوچ ہے۔ آج سب سے زیادہ ضرورت اسی بات کی ہے کہ اس منفی سوچ کو بدلا جائے اور اس کی جگہ مثبت سوچ کو پروان چڑھایا جائے۔ اگر انسان اپنی توجہ اس بات پر رکھے کہ اس میں کون سی صلاحیت موجود ہے، وہ اس صلاحیت کو کہاں اور کیسے استعمال کر سکتا ہے اور وہ کون سے اہداف ہیں جو اس کے لیے قابل عمل ہو سکتے ہیں، تو اس کی خود اعتمادی میں اضافہ ہو گا اور وہ ترقی کی راہ پر گامزن ہو جائے گا۔

اپنی صلاحیتوں کو جانیں:

ہر انسان کی صلاحیتیں دوسرے انسان سے مختلف ہوتی ہیں۔ زندگی کے جس شعبے میں آپ بہتر کارکردگی دکھا سکتے ہیں، ممکن ہے دوسرا انسان اس میں ناکام ہو جائے۔ اسی طرح کوئی کام کسی دوسرے کے لیے کرنا آسان ہو لیکن آپ کے لیے مشکل ہو۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی طاقت کیا ہے اور کمزوری کیا؟ اہم بات یہ ہے کہ آپ کو اپنی صلاحیتوں پر اعتماد ہو۔ جب آپ ان شعبوں پر اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں جن میں آپ کو مہارت ہے اور آپ کامیاب ہیں تو آپ اپنی خوداعتمادی میں اضافہ کرتے ہیں۔ جتنا خوداعتمادی کا احساس مضبوط ہوگا، آپ کی کامیابی کے امکانات بھی بڑھ جائیں گے۔ یہی مثبت سوچ ہے۔

ہر انسان اپنے اندر مثبت سوچ پیدا کر سکتا ہے۔ مثبت سوچ پیدا کرنے کے لیے کچھ مشقیں ترتیب دی گئی ہیں۔ ان پر عمل کر کے کوئی بھی انسان اپنے لیے ترقی کا راستہ ہموار کر سکتا ہے۔

مشق نمبر ا:

اپنے لیے تین فہرستیں ترتیب دیں۔ پہلی فہرست میں ان کاموں کے بارے میں لکھیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ دوسری فہرست ان کاموں کی بنائیں جو آپ بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ اور تیسری فہرست ان کاموں کی بنائیں جن میں آپ بہتر ہونا چاہتے ہیں۔ اخبارات ورسائل سے ایسے الفاظ ومحاورات چنیں جو ان کاموں سے متعلق ہوں اور انہیں ان فہرستوں میں شامل کریں۔ ایسی تصاویر فہرست میں شامل کریں جو آپ کی سوچ کی عکاسی کرتی ہوں۔

مثبت رویے:

انسان کی زندگی میں مثبت رویے کا ہونا بہت ضروری ہے۔نہ صرف اس وقت جب آپ اپنا جائزہ لے رہے ہوں بلکہ اس وقت بھی جب آپ پوری زندگی کا تجزیہ کر رہے ہوں۔ہر وقت اپنی سوچ کو مثبت رکھنا اتنا آسان نہیں خصوصاً جب آپ زندگی کے نشیب وفراز یا مشکل حالات کا سامنا کر رہے ہوں۔بہتر حالات میں اپنی سوچ کو مثبت رکھنا کوئی بڑی بات نہیں۔لیکن برے اور ناموافق حالات میں مثبت طرز فکر اختیار کرنا تھوڑا سا مشکل ہے۔دراصل یہی انسان کی مثبت سوچ کا امتحان ہے۔ایک دفعہ جب آپ اپنی زندگی میں پہلے سے موجود مثبت باتوں کو جاننا شروع کر دیتے ہیں اور مشکل ترین حالات میں بھی ان کا ادراک کرنا سیکھ لیتے ہیں تو مثبت طرز فکر آپ کی سوچ کا حصہ بن جاتی ہے۔حالات خواہ کتنے ہی خراب ہوں لیکن کہیں نہ کہیں ان میں کوئی مثبت بات ضرور ہوتی ہے۔ہم برے حالات میں صرف ان کے منفی پہلوؤں پر اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں اور یہی منفی سوچ ہماری پریشانیوں اور ناکامیوں کا باعث بنتی ہے۔اگر ہم برے حالات میں بھی کوئی مثبت پہلو تلاش کرنا سیکھ لیں تو ہماری تمام پریشانیاں ختم ہو سکتی ہیں۔

مشق نمبر ۲:

چند دوستوں کا ایک چھوٹا سا گروپ بنا لیں۔اخبار یا کسی رسالے میں پانچ جملے ایسے تلاش کریں جو مثبت ہوں یا کوئی ایسے پانچ اعمال جو مثبت تاثر رکھتے ہوں۔ان باتوں کو تفصیل کے ساتھ لکھ لیں اور اپنے گروپ کے لوگوں سے تبادلہ خیال کریں۔

اب اخبار یا رسالے میں ایسی خبریں تلاش کریں جو منفی اثرات رکھتی ہوں (آپ اس کے لئے انٹرنیٹ یا ٹی وی بھی استعمال کر سکتے ہیں)۔اب ان حالات کو مد نظر

رکھ کر اس میں سے مثبت بات تلاش کرنے کی کوشش کریں اور اس مثبت بات پر اپنے دوستوں کے ساتھ تبادلہ خیال کریں۔

ہر انسان کے سوچنے کا انداز دوسرے انسان سے مختلف ہوتا ہے اور ہر انسان کی صلاحیتیں بھی مختلف ہوتی ہیں۔ جب آپ ایک گروپ کی صورت میں تبادلہ خیال کرتے ہیں تو آپ کو بہت سے ایسے پہلوؤں سے آگاہی ہوتی ہے جو آپ سے رہ گئے ہوتے ہیں۔

مشکلات میں آسانی تلاش کریں:

مثبت طرز فکر رکھنے والے افراد یقین رکھتے ہیں کہ ان کے اندر ایسی صلاحیتیں موجود ہیں کہ وہ اپنی زندگی میں آنے والی رکاوٹوں اور مشکلات کا بخوبی مقابلہ بھی کر سکتے ہیں اور انہیں دور بھی کر سکتے ہیں۔ ان کی مثبت سوچ رکھنے کی عادت انہیں انتہائی مشکل حالات کا حل نکالنے میں مدد دیتی ہے۔

انسانی رویے زندگی میں بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ رویے آپ کی شخصیت کی عکاسی کر رہے ہوتے ہیں اور یہی رویے آپ کی کامیابی یا ناکامی کا سبب بنتے ہیں۔ اگر آپ شکست خوردہ رویے کے مالک ہیں تو یقین کر لیں کہ ناکامی آپ کا مقدر بن جاتی ہے۔ شکست خوردہ سوچ کا حامل اپنی تمام صلاحیتوں کو نظر انداز کر دیتا ہے اور صرف اپنی کمزوریوں اور ناکامیوں کو اپنے ذہن پر سوار رکھتا ہے۔ اپنی کمزوریوں اور ناکامیوں کو ذہن پر سوار کر لینے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے ذہن میں یہ بات بٹھا رہے ہیں کہ آپ ایک کمزور اور ناکام انسان ہیں۔ اس سوچ کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ کو آسان کام بھی ناممکن نظر آنے لگتا ہے۔ اور یہیں سے آپ کی ناکامیوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ اس منفی رویے سے چھٹکارا پانا کچھ مشکل کام نہیں، صرف تھوڑی سی مشق کی ضرورت ہے۔

مثبت سوچ رکھنے والے لوگ پر جوش ہوتے ہیں۔ وہ اپنی ناکامیوں سے ہارتے نہیں بلکہ ان سے سبق سیکھتے ہیں۔ ان کی نظر ہمیشہ اپنی کامیابیوں پر ہوتی ہے، اپنے بلند اہداف پر اور اس بات پر ہوتی ہے کہ وہ کس چیز پر قابو پا سکتے ہیں۔ ایسے کام جو وہ نہ کر سکتے ہوں، ان کو چھوڑ کر ایسے کام کے لیے کوشش کرتے ہیں جو وہ کر سکتے ہیں اور جن کو وہ اپنے قابو میں رکھ سکتے ہیں۔

مشق نمبر ۳:

کسی ایسی صورت حال کا سوچیے جس نے آپ کو پریشان کر رکھا ہو۔ اس صورت حال کو واضح کرنے کے لیے ایک جملہ لکھیں۔ اب ایک فہرست ترتیب دیں لیکن اس میں وہ باتیں نہ لکھیں جو آپ کے خلاف جا رہی ہیں، بلکہ وہ باتیں لکھیں جو آپ کے حق میں جاتی ہیں۔ آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ بہت سی ایسی باتیں ہیں جو آپ کو بہتری کی طرف لے کر جا سکتی ہیں۔

میں کس مسئلہ سے پریشان ہوں:

کون سی باتیں میرے حق میں جاتی ہیں:

اب یہی مشق ایک دوسرے طریقہ سے کریں۔ اخبار یا رسائل سے کوئی ایسی کہانی تلاش کریں جس میں کوئی شخص ایسے ہی کسی مسئلہ کا سامنا کر رہا ہے۔ اب اس فرد کے مسئلہ کو سامنے رکھ کر ان باتوں کی ایک فہرست بنائیں جو اس شخص کو کامیابی کے ساتھ اس مسئلے کو حل کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ یہ مشق رفتہ رفتہ آپ کے اندر مسائل کا مقابلہ کرنے اور انہیں حل کرنے کی صلاحیت کو ابھارے گی۔

مثبت سوچ اور مثبت اظہار خیال:

سوچیں! کیا آپ اپنی مثبت سوچ کے بارے میں سخاوت سے کام لیتے ہیں؟ کیا آپ دوسروں کو ان کے بارے میں اپنے مثبت خیالات کے بتاتے یا ان پر تبادلہ خیال کرتے ہیں؟ یا ان کی اچھی باتوں کو سراہتے ہیں؟

آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ آپ بھی اکثر لوگوں کی طرح دوسروں کے بارے میں اچھی رائے کا اظہار کرنے میں کنجوسی سے کام لیتے ہیں۔ ہمارے دماغ میں یہ بات ہوتی ہے کہ اگر میں نے کسی کے کام کو سراہا یا اس کی تعریف کر دی تو وہ مجھ پر حاوی ہونے کی کوشش کرے گا۔ اپنے دل میں پیدا ہونے والے اس خوف کی وجہ سے ہم اکثر دوسروں کی تعریف کرنے سے ہچکچاتے ہیں یا انہیں سراہنے سے گریز کرتے ہیں۔ کسی کے بارے میں اچھی رائے رکھنا اور بات ہے اور کسی کو اس کی اچھائی کے بارے میں بتانا اور اس کو سراہنا اور بات ہے۔ اکثر ہم دوسروں کی صلاحیتوں کو دل سے تو تسلیم کر رہے ہوتے ہیں، لیکن اس کا اظہار نہیں کرتے۔ دوسروں کے بارے میں اچھے الفاظ استعمال کرنا اور اچھے خیالات کا اظہار کرنا مثبت طرز فکر کی طرف ایک اچھا قدم ہے۔ جب ہم کسی کے بارے میں اچھے الفاظ ادا کرتے ہیں تو اس کے خیالات بھی ہمارے متعلق اچھے ہو

جاتے ہیں۔اور اگر اس کے دل میں ہمارے لیے کوئی غلط فہمی پائی جاتی ہے تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ کسی کے بارے میں ہمارے اچھے خیالات کا اظہار ہمارے تعلقات کو بہتر بنانے کا سبب ہوتا ہے۔ جب ہم دوسروں میں اچھائی دیکھنا شروع کرتے ہیں تو ہم اپنے اندر اچھائی کو تلاش کرنا سیکھتے ہیں۔

مشق نمبر ۴:

غور کیجیے کہ کسی کے بارے میں اچھے خیالات رکھنے اور ان خیالات کو اچھے الفاظ میں بیان کرنے میں کتنا فرق ہے۔ دو ہفتوں تک تین مختلف افراد کے بارے میں نیک اور مخلصانہ خیالات کا اظہار کیجیے۔ اس دوران اپنے اس عمل کے بارے میں ایک روزنامچہ ترتیب دیں کہ یہ باتیں آپ کے اندر کیسے احساسات پیدا کرتی ہیں؟ آپ کو دوسرے افراد کی طرف سے کیسا ردعمل ملتا ہے؟ یہ کام مشکل تھا یا آسان؟ آپ کے قریبی لوگوں کے ساتھ آپ کے تعلقات پر کیا اثرات مرتب ہوئے؟ مثبت خیالات اور ان کے اظہار کی طاقت کے بارے میں آپ کس نتیجہ پر پہنچے؟

اب اسی مشق کو تھوڑا الگ طریقے سے کریں۔ کوئی ایسا کردار تلاش کیجئے جسے آپ ناپسند کرتے ہیں۔ ایک ایسا شخص جو آپ کا جاننے والا ہے اور جسے آپ ناپسند کرتے ہیں۔اس شخص میں تین مثبت عادات تلاش کریں، انہیں اپنے پاس تحریر کریں اور پھر ان باتوں کا اظہار اس شخص سے کریں جو آپ کو کسی بھی وجہ سے ناپسند ہے۔ اپنی رائے کے اظہار کے بعد آپ کو جو ردعمل نظر آئے اسے اپنے پاس تحریر کریں۔ اب اس شخص کے رویے کا موازنہ کریں کہ اس کا رویہ آپ کے اظہار رائے سے پہلے کیسا تھا اور اظہار رائے کے بعد اس کا رویہ کیسا ہے۔ آپ یہ دیکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ جب آپ نے اس کی

اچھی عادات کے بارے میں اپنی رائے کا اظہار کیا تو اس کے رویے میں بہت زیادہ مثبت تبدیلی رونما ہوئی۔

منفی طرز فکر سے نجات حاصل کرنا:

انسان کے ذہن میں منفی سوچ و خیالات کا پیدا ہونا ایک قدرتی بات ہے۔ ان منفی خیالات سے نجات حاصل کرنا اتنا آسان نہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ انسان مثبت سوچ و خیالات پر اپنی توجہ مرکوز رکھنا سیکھ لے۔ اس مضمون میں جن مشقوں کا بتایا جائے گا، ان پر عمل کر کے انسان وہ مہارت حاصل کر سکتا ہے جس سے وہ اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے منفی خیالات و احساسات کو بدل کر ان کی جگہ مثبت رویوں کو پروان چڑھا سکتا ہے۔ جس طرح آپ کوئی فصل کاشت کرتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو بہت محنت کرنا پڑتی ہے۔ لیکن اس فصل میں کئی ایسی جڑی بوٹیاں خود بخود پیدا ہو جاتی ہیں جو آپ کی فصل کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ اگر ان جڑی بوٹیوں کو بروقت دور نہ کیا جائے تو آپ کی فصل تباہ ہو جاتی ہے۔ اسی طرح انسان کے ذہن میں برے خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں جنہیں ان جڑی بوٹیوں کی طرح بروقت ختم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ان برے خیالات کو قابو نہ کیا جائے تو دھیرے دھیرے آپ کے مثبت خیالات کو نقصان پہنچانا شروع کر دیتے ہیں، اور ایک وقت ایسا آتا ہے کہ وہ منفی خیالات آپ کے مثبت خیالات پر حاوی ہو جاتے ہیں۔ اور پھر یہ منفی خیالات آپ کو ایک منفی شخصیت کے روپ میں سامنے لے کر آتے ہیں۔ اسے ہم ایک اور مثال سے بھی سمجھ سکتے ہیں کہ اگر آپ ایک گلاس میں پانی ڈالیں اور دوسرے میں دودھ، تو جس گلاس میں آپ نے پانی ڈالا ہے اس سے پانی ہی نکلے گا اور جس گلاس میں دودھ ڈالا ہے اس میں سے دودھ ہی نکلے گا۔ اسی طرح جیسے خیالات آپ

کے اندر ہیں وہی آپ کی شخصیت کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ اگر آپ اپنے اندر مثبت خیالات کو پروان چڑھاتے ہیں تو ردعمل کے طور پر آپ کی ایک مثبت شخصیت لوگوں کے سامنے ظاہر ہوتی ہے۔

دوسرے لوگوں کی طرح آپ کے اندر بھی منفی سوچ اور خیالات موجود ہو سکتے ہیں، جیسے، خوف، غیر محفوظ ہونے کا تصور، احساس جرم اور نفرت وغیرہ۔ لیکن دوسرے لوگوں کی طرح آپ کے اندر بھی ایسی صلاحیت موجود ہے کہ آپ ان منفی خیالات کو مثبت طرز فکر میں بدل سکیں۔ یہ ہمیشہ اتنا آسان نہیں ہوتا، لیکن یہ ناممکن بھی نہیں ہے۔

مشق نمبر ا:

اپنے منفی خیالات واحساسات کو ختم کرنے کے لیے عموماً ایک مشق تجویز کی جاتی ہے۔ آپ اپنے ذہن میں ایک خوبصورت اور پر سکون نظارے کا تصور قائم کریں، جیسے ٹھہرے ہوئے پانی پر چاند کی روشنی کا عکس، جیسے سمندر کی لہروں کا ساحل پر آنا اور واپس پلٹ جانا، جیسے رات کی تاریکی میں آسمان پر تاروں کا جھلملانا، جیسے کوئی سرسبز و شاداب باغ، کسی پہاڑ سے گرتا ہوا جھرنا وغیرہ۔ کسی خوبصورت اور پر سکون نظارے کے تصور سے آپ اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے منفی خیالات کو روک سکتے ہیں۔ اب اس پر سکون تصور کو اپنے الفاظ میں اپنے پاس تحریر کرلیں۔

کبھی کبھار صرف اچھے الفاظ کا تصور کوئی خاص اثر نہیں چھوڑتا۔ ایسی صورت میں آپ ایک اخبار لیں اور اس میں سے دس ایسے جملے یا واقعات اپنے پاس تحریر کریں جو ذہن کو پر سکون رکھنے والے اور اچھا تاثر چھوڑنے والے ہوں۔ ان واقعات سے متعلقہ تصاویر تلاش کریں اور انہیں اس کاغذ پر چسپاں کریں۔

اپنی سوچ کو جانیں:

کیا آپ تھوڑا سا منفی سوچ رکھنے والے انسان ہیں؟ کیا آپ کبھی ایسی سوچ رکھتے ہیں ''میں نہیں سمجھتا کہ میں یہ کام کر سکتا ہوں''؟ یا'' مجھے ڈر ہے کہ مجھ سے یہ کام غلط ہو جائے گا''

آپ کو احساس بھی نہیں ہوتا کہ آپ ایسے منفی الفاظ استعمال کر رہے ہیں۔ جب آپ ان الفاظ کا استعمال زیادہ کر دیتے ہیں تو یہ ایسے حالات پیدا کر دیتے ہیں کہ آپ کی سوچ منفی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اور اس سے پہلے کہ آپ اس بات کو جان سکیں، منفی سوچ آپ کے ذہن پر اپنا اثر کر چکی ہوتی ہے۔ منفی سوچ انسان کی مثبت سوچ کو دیمک کی طرح چاٹ لیتی ہے۔ جب تک آپ اپنے ذہن سے منفی خیالات کو نکال نہیں دیتے، آپ کے ذہن میں مثبت خیالات نہیں آسکتے۔

مشق نمبر ۲:

ہر انسان کسی نہ کسی وقت منفی سوچ رکھنے کا ارتقاب کر رہا ہوتا ہے۔ چار ایسے منفی جملے لکھیں جو آپ نے سنے ہیں یا آپ نے خود استعمال کئے ہیں۔

۱--

۲۔---

۳۔--

۴۔--

اخبار میں کچھ ایسے الفاظ یا جملے تلاش کریں جس میں کسی نے کوئی منفی بات کہی ہو۔ان الفاظ یا جملوں کو اپنے پاس تحریر کرلیں۔اب ان پر اپنے دوست احباب سے تبادلہ خیال کریں کہ جس شخص نے یہ بات کہی یا لکھی ہے اس کی زندگی پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوسکتے ہیں ؟۔

اکثر جب کچھ مثبت نہیں ہوتا تو اس کے نتیجے میں منفی رویے سامنے آتے ہیں۔ جو لوگ مسلسل منفی باتیں کرتے رہتے ہیں، نہ صرف ان کی اپنی ذات اور رویے متاثر ہوتے ہیں بلکہ ان کے ارد گرد موجود لوگ بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں۔

دوسری جانب ایسے لوگ جو مثبت باتیں کرتے اور مثبت تبادلہ خیال کرتے رہتے ہیں، وہ اپنے اندر بھی اور اپنے ارد گرد موجود لوگوں میں بھی مثبت سوچ منتقل کرتے رہتے ہیں۔

مشق نمبر ۳:

اخبار میں کوئی ایسا موضوع تلاش کریں جس نے آپ کو پریشان کر دیا ہو یا جس پر آپ کو غصہ آگیا ہو۔اب اپنے کسی دوست کے ساتھ اس پر بحث کریں اور اس موضوع یا واقعہ کے بارے میں اپنے منفی خیالات کا اظہار کریں۔آپ کے دوست کا کام یہ ہے کہ وہ اس بحث میں مثبت سوچ شامل کرے۔اب اپنے اور اپنے دوست کے کردار کو بدل لیں۔ آپ اس واقعہ میں مثبت پہلوؤں پر بات کریں جبکہ آپ کا دوست اس پر منفی خیالات کا

اظہار کرے۔ان خیالات کو اپنے پاس تحریر کر لیں اور پھر ان کا جائزہ لیں۔

احساس کمتری:

جب بھی کوئی شخص اپنے آپ کو کمتر سمجھتا ہے تو وہ بہت آسانی سے اپنا حوصلہ کھو دیتا ہے۔ بجائے اس کے کہ وہ ان کاموں پر توجہ رکھے جو وہ بہتر طور پر کر سکتا ہے، وہ اپنی کمزوریوں اور ناکامیوں میں ہی الجھا رہتا ہے۔ اکثر اوقات یہ احساسات بچپن سے شروع ہوتے ہیں۔ بچپن میں جب والدین یا اساتذہ کی جانب سے بچوں کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی اور ان کو بات بات پر ڈانٹا جاتا ہے تو بچوں میں احساس کمتری پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ یہ سوچنے پر مجبور جو جاتے ہیں کہ شاید وہ کسی قابل نہیں، وہ کوئی کام ڈھنگ سے نہیں کر سکتے، ان میں کوئی کام کرنے کی صلاحیت نہیں، وہ بے وقوف اور احمق ہیں اس لیے وہ ترقی نہیں کر سکتے۔ بعض اوقات بچے کے جسم کو تنقید کا نشانہ بنایا جاتا ہے اور بچہ یہ سوچنے لگتا ہے کہ وہ بہت موٹا یا بہت دبلا ہے، یا وہ دوسرے بچوں جیسا نہیں ہے۔ اکثر احساس کمتری کے احساسات خوف کی وجہ سے بھی ہوتے ہیں، جیسے نئے دوست بنانے کا خوف یا ناکامی کا خوف۔ احساس کمتری انسان میں منفی جذبات پیدا کرتا ہے۔ انسان اپنے آپ کو بے حیثیت، بے کار اور بے مقصد سمجھنے لگتا ہے۔ اس کی نظر ہمیشہ اپنی خامیوں پر رہتی ہے، اسے اپنی کامیابی پر یقین نہیں ہوتا۔

ہر انسان کو کوئی نہ کوئی خوف ضرور ہوتا ہے۔ ان سے مقابلہ کرنے کے راستے تلاش کرنا ان پر فتح حاصل کرنے کی طرف انتہائی اہم قدم ہے۔

مشق نمبر ۴:

اخبار میں ایسی مثالیں تلاش کریں جن سے لوگ خوف زدہ ہیں۔ یہ باتیں اپنے

پاس لکھ لیں، اب تعمیری سوچ سے ان پر قابو پانے کا سوچیں۔ اپنے دوست احباب کے ساتھ ان باتوں پر تبادلہ خیال کریں کہ کیسے اس خوف پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

خوف کی نوعیت	اس خوف پر کیسے قابو پایا جائے؟

اپنے ذہن کو طاقت دیں:

کیا آپ نے کبھی اپنے ارد گرد موجود چیزوں کی حرکت پر توجہ دی ہے؟ اگر آپ نے کبھی درختوں سے ٹکراتی ہوا کو سنا ہو یا کیڑے مکوڑوں کی بھنبھناہٹ سنی ہو تو آپ دیکھیں گے کہ قدرت میں کتنی روانی ہے۔ لیکن اگر آپ شہر کی سڑکوں پر گاڑیوں کا شور سنیں یا بازار میں خریداری کرتے ہوئے لوگوں کی آوازیں سنیں تو آپ محسوس کریں گے کہ ہم کتنا غیر قدرتی اور بے ہنگم طریقے سے چل رہے ہیں۔

اس بے قابو رفتار کے مسئلے کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ آرام اور سکون کے لیے مناسب وقت نہیں نکالتے۔ نوجوان لوگوں کو بھی ذہنی اور جسمانی آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس طرح آپ کسی مشین کو لگاتار کام پر لگا دیں تو اس میں کچھ نہ کچھ خرابی ضرور پیدا ہوتی ہے، ٹھیک اسی طرح انسانی جسم اور دماغ کو بھی آرام اور سکون کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم زیادہ سے زیادہ پیسہ کمانے کے دھن میں لگے رہتے ہیں تاکہ سکون حاصل کر سکیں، لیکن اسی دھن میں اپنا ذہنی اور جسمانی سکون کھو دیتے ہیں۔ ذہنی اور جسمانی آرام آپ کی طاقت اور صلاحیت کو واپس لاتا ہے۔ آپ کی زندگی میں تناؤ اور پریشانی کو دور کرتا ہے اور آپ کی ظاہری شخصیت میں بھی مثبت تبدیلی لاتا ہے۔

مشق نمبر ۱:

اخبار کے اداریے اور اشتہارات دیکھیں جن میں کوئی ذہن کو پر سکون رکھنے والی سر گرمی ہو۔ اب اس سر گرمی پر نوجوان لوگوں کے لیے تیس سیکنڈ کا ریڈیو اشتہار لکھیں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ اشتہار کسی چیز یا خدمات کو بیچنے کے لیے دیا جاتا ہے۔

مشق نمبر ۲:

اپنے ذہن کی قوت کو بحال کرنے کے لیے ایک مشق جسے بہت زیادہ اہمیت دی جاتی ہے، وہ ہے ''خاموشی''۔ بہت سے ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ روزانہ دس سے پندرہ منٹ بالکل خاموش جگہ پر گزاریں۔ اس دوران نہ تو آپ کچھ پڑھیں، نہ لکھیں اور نہ ہی موسیقی سنیں۔ صرف اپنے ذہن کو پر سکون رکھنے کی کوشش کریں اور پر سکون تجربات، الفاظ اور خیالات کو اپنے اندر جذب کرنے کی کوشش کریں۔

مشق نمبر ۳:

اپنے دوستوں کا ایک گروپ بنالیں اور اخبار میں سے کوئی ایسی خبر تلاش کریں جس میں نفرت، ڈر، غصہ یا یہ تینوں چیزیں پائی جاتی ہوں۔ علاقائی، قومی اور بین الاقوامی واقعات کو الگ الگ بیان کریں۔ نیچے دی گئی فہرست میں بیان کریں کہ وہ لوگ جو اس واقعہ سے جڑے ہوئے ہیں ان پر اس کے کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اور وہ ان حالات سے نمٹنے کے لیے کس طرح اپنی طاقت اور صلاحیت کو مثبت طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں۔

واقعہ کے کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں	کہانی یا واقعہ کا موضوع

ایک سیاست دان نے ایک دن میں سات مختلف جگہوں پر تقریر کی اور سینکڑوں میل کا سفر کیا۔ کسی نے اس سے پوچھا کہ ایک دن میں اتنا کچھ کرنے کے بعد بھی وہ کیسے چاک و چوبند ہے۔ اس نے جواب دیا ''کیونکہ مجھے ہر چیز پر مکمل یقین ہے اور میں نے اپنی تقاریر میں کہا ہے کہ میں اپنے احساسات کے بارے میں انتہائی پرجوش ہوں''۔

جب آپ حقیقت میں کسی چیز پر یقین رکھتے ہیں، تو آپ اکثر اپنے اندر ایک لازوال قوت اور جوش محسوس کرتے ہیں۔ یہ قوت اور جوش آپ سے وہ کام کرا لیتی ہے جو آپ عام حالات میں کرنے کا سوچ بھی نہیں سکتے۔ لوگ عموماً اپنے موثر خیالات اور صلاحیتوں کو دوسرے لوگوں کے ساتھ بانٹتے ہیں۔ کبھی وہ کسی اخبار کے کالم نگار کو خط لکھ کر اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہیں اور کبھی اخبار میں مختلف اداریئے لکھ کر۔ ایسی مثالوں کے لیے اخبار کے تراشوں کو پڑھیے۔ اب کالم نگار کو اپنے خیالات کے بارے میں ایک جامع خط لکھنے کی کوشش کریں۔ خط لکھنے سے پہلے اپنے موضوع پر مکمل تحقیق کرلیں۔

خوشیاں تلاش کریں:

خوشیوں کا انحصار عموماً اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ زندگی کو کس نظر سے دیکھ رہے ہیں۔ یہ مضمون نوجوانوں کی زندگی میں پہلے سے موجود خوشیوں کے مواقع پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے ترتیب دیا گیا ہے جو ان کی خوشیوں کو بڑھا سکتے ہیں اور ان میں مثبت سوچ پیدا کر سکتے ہیں۔ اس مضمون میں نوجوانوں کو ایسی مشقوں کے بارے میں بتایا جائے گا جو ان کے رویوں اور اعمال کو بہتر کر سکیں اور ان کی انفرادی خوشیوں میں اضافہ کر سکیں۔

اس کا فیصلہ کون کرے گا کہ آپ خوش ہیں یا ناخوش؟

اس کا فیصلہ صرف آپ کر سکتے ہیں۔ مختلف لوگوں کے لیے خوشیوں کا معیار بھی مختلف ہوتا ہے۔ خوشیوں کا تعلق آپ کے موجودہ حالات پر بھی ہوتا ہے۔ کوئی بات آپ کو کسی وقت بہت زیادہ خوشی دیتی ہے، لیکن وہی بات آپ کو کسی اور وقت پر اتنا خوش نہیں کرتی۔ مثال کے طور پر آپ کہیں سفر پر جا رہے ہیں، آپ کو بہت زیادہ پیاس محسوس ہوتی ہے اور آپ کی خواہش ہوتی ہے کہ کہیں سے آپ کو ٹھنڈا پانی مل جائے جسے پی کر آپ اپنی پیاس بجھائیں، لیکن آپ کو پانی نہیں ملتا۔ بہت کوشش کے بعد جب آپ کو پانی مل جاتا ہے تو آپ کو بے انتہا خوشی ہوتی ہے۔ لیکن اگر حالات مختلف ہیں اور آپ اپنے گھر پر AC والے کمرے میں بیٹھے ہیں، آپ کے قریب ہی پانی بھی موجود ہے، آپ کو پیاس لگتی ہے اور آپ گلاس میں پانی ڈال کر پی لیتے ہیں، یہ بات آپ کے لیے ایک عام سی بات ہو گی، کیونکہ آپ کے پاس ہر چیز موجود تھی اور آپ کو اس کے لیے محنت نہیں کرنی پڑی۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ خوشیوں کا تعلق وقت اور حالات کے ساتھ ہے۔

ابراہم لنکن نے کہا تھا کہ انسان ایسے ہی خوش ہوتا ہے جیسے وہ اپنے ذہن کو بنا لیتا ہے۔ایک محاورہ ہے کہ جب قسمت آپ کو لیموں دے تو آپ لیموں کا شربت بنا لیں۔ یعنی زندگی جو کچھ آپ کو دے آپ اس کو اپنے لیے بہتر بنا لیں۔ایسا نہ ہو کہ آپ لیموں کو دیکھ کر صرف اس کی تعریف کرتے رہ جائیں اور لیموں گل سڑ جائے۔یہ سچ ہے کہ ہم اپنی زندگی میں رونما ہونے والے ہر واقعہ پر قابو نہیں پا سکتے۔لیکن ہم اپنے رویے کو تبدیل کر کے زندگی کے نشیب و فراز سے پیدا ہونے والے منفی اثرات اور احساسات سے بچ سکتے ہیں۔کچھ باتیں جو ہمیں روزمرہ کی زندگی میں پریشان کرتی ہیں وہ ہمیں ہمارے معاشرے سے ملتی ہیں۔جیسے ہم معاشرے میں ہونے والے جرائم کو ختم نہیں کر سکتے۔یہ ہمارے بس میں نہیں ہوتا۔بڑھتی ہوئی بے روزگاری، مہنگائی وغیرہ۔لیکن ان پریشانیوں سے پیدا ہونے والے منفی اثرات سے ہم اپنے مثبت رویے اور مثبت سوچ کے ذریعے بچ سکتے ہیں۔

مشق نمبرا:

اپنی زندگی میں خوشیوں کو تلاش کرنے کی کوشش کریں۔اخبار میں سے پانچ ایسی باتیں تلاش کریں جو آپ کو خوشی دیں۔ان باتوں کو اپنے پاس تحریر کریں اور اس سے پہلے یہ جملہ لکھیں ''یہ خوشی ہے''۔

خوشی کے بارے میں اپنے احساسات اور مشورے لکھیں اور انہیں اپنے دوستوں کے ساتھ بانٹیں۔جب آپ خوشی کے بارے میں اپنے احساسات اور مشورے لکھتے ہیں تو یہ دراصل آپ اپنے دماغ کو نصیحت کر رہے ہوتے ہیں۔انسان کے ذہن پر دوسروں کی نصیحتوں سے زیادہ اس کی اپنی کہی ہوئی نصیحت کا اثر ہوتا ہے۔جب انسان کسی

دوسرے کو نصیحت کر رہا ہوتا ہے تو اپنے ذہن کے کسی گوشے میں وہ یہ بھی سوچ رہا ہوتا ہے کہ اگر میری نصیحت پر عمل کر کے دوسروں کو فائدہ ہو سکتا ہے تو اس نصیحت پر عمل کر کے مجھے سب سے زیادہ فائدہ ہو گا۔ کسی کو اچھی نصیحت کرنے سے انسان کے اندر مثبت انداز فکر پیدا ہوتا ہے۔

مسلسل کوشش سے آپ ان سوچوں کو اپنے ذہن سے نکال سکتے ہیں جو آپ کو ناخوش کرتی ہیں۔ اپنی ہر صبح کا آغاز نماز کے بعد کسی مثبت خیال سے کریں۔ اپنے آپ سے مخاطب ہو کر کوئی اچھی بات کہیں، جیسے ''مجھے یقین ہے کہ آج رونما ہونے والی ہر مشکل پر میں کامیابی سے قابو پالوں گا''۔ ''میں اپنے آپ کو جسمانی، ذہنی اور جذباتی طور پر بہتر محسوس کر رہا ہوں'' ''میں ہر اس چیز پر خوش ہوں جو کل تک میرے پاس تھی، جو آج میرے پاس ہے اور جو کل میرے پاس ہو گی''۔

مشق نمبر ۲:

اپنے ذہن سے اداس کرنے والی سوچوں کو نکال دیں اور مثبت باتوں پر اپنی توجہ مرکوز کریں۔ اپنے پاس ایک فہرست بنائیں اور ہر خانے میں آپ جتنی زیادہ چیزیں لکھ سکتے ہیں وہ لکھیں۔

میرے پاس کیا تھا؟	میرے پاس کیا ہے؟	مجھے کس چیز کے ہونے کی امید ہے؟

اب اخبار یا کسی رسالے میں کسی ایسے شخص کی کہانی تلاش کریں جو اپنی زندگی سے خوش ہے۔ اس کہانی میں سے ایسے حوالے تلاش کریں جن کے ذریعے اس شخص نے اپنی زندگی میں سے ناخوشگوار سوچوں کو نکالا اور کیسے مثبت باتوں پر اپنی توجہ مرکوز کی؟ ان تمام باتوں کو لے کر اپنے دوستوں کے ساتھ تبادلہ خیال کریں۔

خوش رہنے کے اصول:

خوش رہنے کے لیے چند بنیادی اصول ہیں جن پر عمل کر کے خوشی حاصل کی جا سکتی ہے، جیسے دوسروں پر مہربانی، دوستانہ رویہ، کسی اداس انسان سے ہمدردی، دوسروں کے احساسات کی قدر وغیرہ۔ اگر آپ اپنے عمل اور رویے کی بنیاد ان بنیادی اصولوں پر رکھتے ہیں تو آپ کی خوشیوں کے امکانات بہت بڑھ جائیں گے۔

اس کے علاوہ خوشگوار زندگی گزارنے کے کچھ اصول اور بھی ہیں۔

- اپنے دل کو نفرت سے دور رکھیں۔
- اپنے ذہن کو پریشانی سے آزاد رکھیں۔
- سادہ زندگی گزاریں۔

- زیادہ دینے والے بنیں۔
- اپنی ذات سے ہٹ کر دوسروں کے بارے میں سوچیں۔
- دوسروں سے ایسا رویہ رکھیں جس رویے کی آپ دوسروں سے خواہش کرتے ہیں۔

مشق نمبر ۳:

اپنے دوستوں کا چھوٹا سا گروپ بنالیں، ایک خیالی کردار بنائیں جس میں اوپر دی گئی تمام خصوصیات یا کوئی ایک خصوصیت موجود ہو۔ اب دی گئی فہرست میں ان ناموں کو تحریر کریں جو ان خصوصیات کے حامل ہیں۔

ایسا کردار جس کا دل نفرت سے آزاد ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

ایسا کردار جو اپنے ذہن کو پریشانیوں سے دور رکھتا ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

ایسا کردار جو سادہ زندگی گزارتا ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

ایسا کردار جو دوسروں کے بارے میں سوچتا ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

ایسا کردار جو دوسروں سے ایسا رویہ رکھتا ہے جس کا دوسروں سے خواہش مند ہے۔۔۔۔

۔۔۔

خوشی حاصل کرنے کے لیے آپ کے بہتر رویے اور بہتر عمل کے ساتھ دوسری کچھ باتیں بھی تعلق رکھتی ہیں، جیسے اچھے دوست۔ خوشیوں کو حاصل کرنے کے لیے دوسری اہم بات ضروریات اور خواہشات میں فرق کرنا ہے۔ ہمیں اپنی زندگی گزارنے کے لیے روٹی، کپڑا اور مکان کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ وہ چیزیں ہیں جن کے بغیر زندگی گزارنا مشکل ہے۔ ہماری خواہش ہوتی ہے کہ ہمارا خوبصورت سا گھر ہو، گاڑی ہو،

خوبصورت کپڑے ہوں، ٹی وی، فریج اور بہت سی دوسری چیزیں۔ ایسے لوگ جو اپنی خواہشات کو اپنے ذہن پر سوار کر لیتے ہیں اور انہیں حاصل کرنے کے لیے کوشش کرتے رہتے ہیں، آخر کار انہیں مایوسی ہوتی ہے، کیونکہ پیسے سے خوشیاں نہیں خریدی جاسکتیں۔ زندگی گزارنے کے لیے پیسہ ہماری بنیادی ضرورت ہے، لیکن پیسے کی ہوس تباہی کا باعث ہے۔ جب ہم میں پیسے کی ہوس داخل ہو جاتی ہے تو ہم اسے حاصل کرنے کے لیے کسی بھی حد تک چلے جاتے ہیں۔ دن رات ہم پیسہ جمع کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ اپنے گھر والوں کو بھی وقت نہیں دے پاتے، اپنے دوست احباب سے کٹ جاتے ہیں، اپنے عزیزوں سے دور ہو جاتے ہیں، اور یہ بات بھول جاتے ہیں کہ یہی وہ لوگ ہیں جن میں رہ کر ہمیں خوشی حاصل ہو سکتی ہے۔ ہم پیسے سے خوشیاں حاصل کرنے کے چکر میں اپنی اصل خوشیوں کو خود سے دور کر دیتے ہیں۔

مشق نمبر ۴:

ضروریات اور خواہشات پر ایک فہرست مرتب کریں، جس میں اپنی ضروریات اور خواہشات تحریر کریں۔ یہ یاد رکھیں کہ ضرورت وہ ہے جو زندگی گزارنے کے لیے انتہائی اہم ہے اور جس کے بغیر زندگی دشوار ہوتی ہے۔ بنیادی ضروریات سے ہٹ کر جو بھی چیزیں ہیں وہ ہماری خواہشات اور آسائشیں ہیں۔

ضروریات	خواہشات

اب اخبار میں سے کسی ایسے شخص کی کہانی تلاش کریں جو انتہائی ضرورت مند ہو۔اب ایسے راستے تلاش کریں جن سے آپ یا کوئی دوسرا اس کی کسی طرح کی بھی مدد کر سکتا ہو۔ان خیالات پر اپنے دوستوں کے ساتھ تبادلہ خیال کریں۔

بہترین کی امید:

ہمارے ہاں کئی مشہور تصوراتی داستانیں ہمیں بتاتی ہیں کہ کس طرح خواہشات پوری ہو جاتی ہیں۔ لیکن حقیقی زندگی میں عموماً ایسا نہیں ہوتا۔ آپ کو اپنی خواہشات کو پورا کرنے کے لیے بے انتہا محنت کرنا پڑتی ہے۔ بہر حال یہ بھی درست ہے کہ جب آپ کسی کام کو کرنے کا فیصلہ کر لیتے ہیں تو آپ اس کام میں اپنا بہترین نتیجہ دے سکتے ہیں۔ کسی بھی مشکل کام کے شروع میں آپ کا بھرپور یقین آپ کو ایک نئی قوت فراہم کرتا ہے، اور اس مشکل کام میں آپ کی کامیابی کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں آپ یوں سمجھ لیں کہ آپ کا اپنی کامیابی پر یقین اس بات کو حقیقت میں بدل دیتا ہے۔ کسی بہتر چیز کی خواہش کرنا کوئی بری بات نہیں، لیکن اس کے حصول کے لیے حلال اور حرام کا فرق ختم کر دینا اور اسے مقصد حیات بنالینا ہوس ہے اور ہوس صرف تباہی ہے۔

مشق نمبر ا:

اخبارات ایسے لوگوں کی کہانیوں سے بھرے ہوتے ہیں جنہوں نے انتہائی اعتماد سے زندگی کی مشکلات کا سامنا کیا اور کامیابی حاصل کی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسے لوگوں نے مثبت طرز فکر کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیا ہوتا ہے۔

اخبار میں کسی ایسے شخص کی کہانی تلاش کریں جس نے اپنی زندگی میں مثبت طرز فکر رکھتے ہوئے بڑی بڑی مشکلات کا سامنا کیا ہو۔ اس کہانی سے متعلق کوئی ایک مثبت مثال اپنے پاس تحریر کریں۔ اب اس کہانی سے متعلق تفصیل سے لکھیں کہ آپ نے اس کہانی سے کیا نتیجہ اخذ کیا؟

____

____

____

____

____

اب ایک ایسی کہانی تلاش کریں جس میں کسی شخص نے منفی راستہ اختیار کیا ہو، چاہے اسے کامیابی ملی ہو یا ناکامی۔ ان دونوں میں آپ نے کیا فرق محسوس کیا؟ اس بارے میں اپنے دوست احباب سے تبادلہ خیال کریں۔

آپ یقین کریں یا نہ کریں لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ آپ اپنے سوچنے کے انداز کو بدل سکتے ہیں۔ اگر آپ ایک منفی سوچ رکھنے والے ایسے انسان ہیں جسے اپنی ناکامی کا یقین ہے، تو آپ مثبت نتائج کو اپنے ذہن میں رکھ کر اپنے سوچنے کے انداز کو بدل سکتے

ہیں۔ یہ اتنا آسان تو نہیں ہوتا لیکن تھوڑی سی کوشش سے آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے آپ کو بہتر کی امید رکھنے والا انسان بنا سکتے ہیں اور اس بہتری کو حاصل بھی کر سکتے ہیں۔ ایک پرانی کہاوت ہے ''برا سوچو گے تو برا ہو گا، اچھا سوچو گے تو اچھا ہی ہو گا''۔ اچھے نتائج کی امید آپ کے اندر خود اعتمادی پیدا کرتی ہے، کام میں جوش و خروش پیدا کرتی ہے، احساس کمتری کو ختم کرتی ہے۔

مشق نمبر ۲:

اخبار میں کسی ایسے شخص کی کہانی تلاش کریں جو کسی مشکل کام کو کرنے جا رہا ہے، مثلاً کسی کھلاڑی کے بارے میں جب وہ کسی بڑے کھیل کی تیاری کر رہا ہے، یا کسی سیاستدان کے بارے میں جو اپنی انتخابی مہم کو آگے بڑھا رہا ہے۔ اب یہ تصور کریں کہ وہ کردار آپ ہیں۔ اپنے آپ کو اس کردار کی جگہ رکھ کر لکھنا شروع کریں کہ اس مشکل کام کو آپ کیسے حل کریں گے۔ سوچیں کہ آپ ان رکاوٹوں کو کیسے عبور کریں گے جو آپ کے راستے میں آنے والی ہیں۔ نیچے دی گئی فہرست کے مطابق تمام مثبت باتوں کو لکھیں اور وضاحت کریں کہ آپ ان کو کس طرح استعمال کر کے بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ آخر میں واضح کریں کہ اگر آپ مثبت باتوں پر اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں تو حالات کو کس طرح بدلا جا سکتا ہے۔ اپنے خیالات کی وضاحت کریں۔

صورت حال--

رکاوٹیں جو عبور کرنی ہیں--------------------------------

مثبت باتیں--

متوقع نتائج---------------------------------------

اب اسی مشق کو حقیقی زندگی کے کسی واقع کو سامنے رکھ کر کریں اور دیکھیں کہ بہتر کی امید رکھنے سے کیا فرق پڑتا ہے۔

صدیوں سے لوگوں کے تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جب آپ اپنی پوری قوت اور توانائی کو بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں تو وہ آپ کے لیے بہترین نتائج سامنے لے کر آتی ہے۔ مثبت طرز فکر کا حامل ہونے کا مطلب ہے کہ آپ اپنی سوچوں کا رخ بہترین باتوں کی طرف موڑ رہے ہیں۔

مثبت سوچ رکھنے والے ہر روز ایک نئی خبر لاتے ہیں۔ وہ کچھ ایسا کرتے ہیں جو پہلے کسی نے نہ کیا ہو، یا اس کام میں ایسی بہتری لاتے ہیں جو پہلے کوئی نہ لایا ہو۔ ان کی باتیں بار بار یہ ثابت کرتی ہیں کہ بہتر کی امید رکھنا اور بہتر حاصل کرنا، دونوں ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔

خود احتسابی:

دنیا میں شاید ہی کوئی ایسا انسان ہو جو اپنے آپ کو برا کہتا ہو۔ اگر آپ کسی چور سے چوری کرنے کی وجہ پوچھیں تو وہ آپ کو درجنوں وجوہات بتادے گا۔ لیکن کوئی بھی وجہ چوری کا جواز نہیں بن سکتی۔ دراصل ہم میں سے ہر انسان اپنی ہی بنائی ہوئی الگ دنیا میں رہتا ہے۔ ہر انسان اپنے آپ کو حق پر اور دوسرے کو غلطی پر سمجھتا ہے، اور اس کے لئے باقاعدہ دلائل بھی دیتا ہے۔ کسی بھی شخص سے آپ بات کر کے دیکھ لیں، اکثریت کی رائے اپنے رشتے داروں کے متعلق اچھی نہیں ہوتی۔ اسی طرح اگر آپ اس کے رشتے داروں سے بات کریں تو وہ بھی اس کے بارے میں عموماً یہی رائے دیں گے۔ دونوں میں سے درست کون ہے؟ دونوں میں سے غلطی پر کون ہے؟ اور حق و ناحق کا فیصلہ کون کرے گا؟

ان باتوں کا فیصلہ کسی اور نے نہیں بلکہ ہم نے خود کرنا ہے، لیکن ہمارا فیصلہ غیر جانبدار ہونا چاہئے۔ اپنی ذات سے متعلق ہر بات کو دوسروں کی نظر سے دیکھنا شروع کر دیں، آپ یہ جان کر حیران رہ جائیں گے کہ آپ کی اپنی ذات میں کتنی خامیاں پائی جاتی ہیں۔

اگر ہم میں سے ہر انسان اپنا محاسبہ خود کرنا شروع کر دے تو معاشرے کی بہت سی برائیاں خود بخود ختم ہو جائیں۔ جب ہم اپنے گھر سے باہر نکلتے ہیں، اپنی گلی میں بکھرا ہوا گند دیکھتے ہیں، بازار چلے جائیں تو دیکھنے میں آتا ہے کہ لوگ پھل کھا کر اس کے چھلکے سڑک پر پھینک رہے ہیں، جو وہاں سے گزرنے والوں کے لیے ذہنی اور بعض اوقات جسمانی تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ ہم یہ نہیں سوچتے کہ میں جو پھل کا چھلکا پھینک رہا ہوں کوئی اس پر سے پھسل بھی سکتا ہے، اور اس بات کی بھی کوئی ضمانت نہیں کہ وہ پھسلنے والا ہمارا کوئی اپنا نہیں ہوگا جسے ہم بہت عزیز رکھتے ہیں۔ اگر آپ کسی کو ایسا کام کرنے سے منع کریں تو جواب میں کہتا ہے کہ سڑک پر پہلے سے اتنا گند پڑا ہے، اگر میں نے ایک چھلکا پھینک دیا تو کون سی قیامت آ گئی۔

ہم ہر غلطی کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہراتے ہیں، کبھی کوئی یہ نہیں سوچتا کہ اگر میں پھل کا ایک چھلکا سڑک پر یا گلی میں نہیں پھینکوں گا تو میرا ہی محلہ یا شہر مزید گندا ہونے سے بچ جائے گا۔ ہم دیکھا دیکھی برائی کی طرف تو جاتے ہیں، لیکن دیکھا دیکھی اچھائی کی طرف نہیں آتے۔ اگر ہم بازار میں سب کے سامنے گند سڑک پر پھینکنے کی بجائے کسی کوڑا دان میں ڈالیں تو دیکھنے والے کتنے ہی لوگ اس پر عمل شروع کر دیں گے۔

ہم سب سے روزانہ بے شمار غلطیاں اور کوتاہیاں ہوتی رہتی ہیں جن کے بارے

میں ہم سوچتے تک نہیں۔ اگر ہم اپنا محاسبہ خود کر لیں اور اپنی غلطیوں کو مان کر مستقبل میں ان سے بچنے کی کوشش کریں تو بہت سے مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر ا:

دفتر، دوکان یا بازار جاتے ہوئے ایسے واقعات پر نظر رکھیں جو آپ کے لیے ناگواری کا باعث ہوں۔ اب اس واقعہ کو اپنے پاس تحریر کر لیں۔ اس واقعہ کا تفصیل سے جائزہ لیں کہ زندگی میں کبھی آپ سے بھی یہ غلطی سرزد ہوئی ہے؟۔ جس طرح کسی دوسرے کی غلطی آپ کو ناگوار گزری ہے اسی طرح آپ کی غلطی بھی کسی کو ناگوار گزری ہوگی۔ اگر آپ سے بھی ایسی حرکت سرزد ہوئی ہے تو اس کو بھی اپنے پاس لکھ لیں۔ اپنی اس حرکت پر تبصرہ کریں اور اپنے ساتھ عہد کریں کہ یہ غلطی آپ نے دوبارہ نہیں کرنی۔

ہم سب سے روزانہ کئی غلطیاں ہوتی ہیں۔ ان میں سے کچھ غلطیاں ارادی ہوتی ہیں اور کچھ غیر ارادی۔ جیسے آپ کسی محفل میں بیٹھے اپنے دوستوں کے ساتھ بڑے خوشگوار ماحول میں گفتگو کر رہے ہیں۔ اچانک آپ کا کوئی دوست آپ سے مذاق میں کچھ کہتا ہے جو آپ کو ناگوار گزرتا ہے اور آپ بھی رد عمل میں کوئی ایسی بات کہہ دیتے ہیں جو معمولی سی بات کو بڑھا وا دیتی ہے۔ یہ غلطی آپ سے غیر ارادی طور پر سرزد ہوئی، لیکن محفل کے سارے ماحول پر برا اثر چھوڑ گئی۔ اس طرح کی غلطیاں عموماً بہت معمولی نوعیت کی ہوتی ہیں لیکن ہم اپنی انا کی وجہ سے اپنی غلطی تسلیم کرنے سے انکار کر دیتے ہیں اور جواز یہ پیش کیا جاتا ہے کہ مخالف کی بات کے رد عمل میں ایسا کیا گیا۔ یہ جواز کچھ زیادہ قابل قبول نہیں، کیونکہ غلطی چاہے کسی غلطی کے جواب میں ہی کیوں نہ ہو، وہ غلطی ہی رہتی ہے۔ اور ایک غلطی کا جواب دوسری غلطی سے دینا، آپ میں اور دوسرے میں فرق باقی

نہیں رہنے دیتا۔

مشق نمبر ۲:

اخبار یا رسالے میں کوئی ایسا واقعہ تلاش کریں جس میں کسی شخص کی غلطی کے رد عمل میں کسی دوسرے نے غلطی کی ہو۔ اس واقعہ کو اپنے پاس تحریر کر لیں۔ اب اس واقعہ پر تفصیل سے تبصرہ کریں کہ اس واقعہ کا دونوں افراد کے باہمی تعلقات پر کیا اثر ہو سکتا ہے اس کے بعد پیدا ہونے والے اثرات سے کیسے بچا جا سکتا ہے۔

عمل	رد عمل	اثرات	بچاؤ کا طریقہ

اب جو ایسے حالات سے بچنے کا طریقہ آپ نے نکالا ہے اس پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔ اور یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ آپ جو حل دوسروں کے لیے پیش کر رہے ہیں، اس پر سب سے پہلے آپ نے عمل کرنا ہے۔ اگر ہم اپنے آپ کو سدھار لیں تو یہ بہت

بڑی کامیابی ہے۔

اس جدید دور میں وقت بہت تیزی سے گزر رہا ہے، ہر شخص نفسا نفسی کے عالم میں ہے۔اس تیز دوڑ میں ہم اس قدر الجھ کر رہ گئے ہیں کہ ہمیں اپنی غلطیوں کا احساس تک نہیں رہتا۔ ہم جلد بازی میں ٹریفک قوانین کی پابندی نہیں کرتے اور اپنی اس جلد بازی میں دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ ہم سڑک پر غلط طریقہ سے گاڑی پارک کرتے ہیں لیکن ایک دفعہ بھی یہ نہیں سوچتے کہ ہماری غلط پارکنگ دوسروں کے لیے کس قدر تکلیف کا باعث بن سکتی ہے۔جب کوئی دوسرا شخص غلط پارکنگ کرتا ہے اور ہم کو اپنی گاڑی نکالنے میں دشواری ہوتی ہے یا ٹریفک میں خلل پڑتا ہے تو ہم فوراً غلط پارکنگ کرنے والے کو برا بھلا کہنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ دوہرا معیار ہماری منفی سوچ کی عکاسی کر رہا ہوتا ہے۔ ہم ہمیشہ دوسروں کی غلطیاں تلاش کرتے رہتے ہیں، لیکن اپنی غلطیوں پر نظر نہیں ڈالتے۔ ہم دوسروں کو تو سدھارنا چاہتے ہیں، لیکن خود اپنی ذات کی اچھی تربیت کے لیے کوشش نہیں کرتے۔ ہمیں یہ بات اپنے ذہن میں بٹھانے کی ضرورت ہے کہ میں جو بھی اچھائی دوسروں میں دیکھنا چاہتا ہوں، اس کی سب سے زیادہ ضرورت میری اپنی ذات کو ہے اور اس بات پر سب سے پہلے میں نے خود عمل کرنا ہے۔

مشق نمبر ۳:

رات کو بستر پر لیٹ کر اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور ذہن کو پر سکون رکھنے کی کوشش کریں۔اب اپنی دن بھر کی مصروفیات کو ذہن میں دہرائیں۔ آپ نے دن بھر میں جو کام کیے ہیں، چاہے وہ اچھے ہوں یا برے، ان سب کو کسی خیالی کردار سے منسوب کریں۔اب اس کردار کے تمام کاموں کا تجزیہ کریں۔اگر اس کردار سے کوئی ایسا

کام سرزد ہوا ہے جو آپ کے لیے یا دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث بنا ہے تو اس پر سوچیں کہ اس کو کیسے درست کیا جاسکتا ہے؟۔

صبح جب آپ سو کر اٹھیں تو آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے عکس کو وہ کردار تصور کریں اور اسے سمجھانے کی کوشش کریں کہ کل اس نے فلاں کام غلط کیا تھا، جس کی وجہ سے دوسروں کو تکلیف پہنچی ہے اور اس تصوراتی کردار کو سمجھانے کی کوشش کریں کہ وہ آئندہ ایسے عمل سے بچنے کی کوشش کرے، کیونکہ غلط عمل کا نتیجہ بھی ہمیشہ غلط ہی نکلتا ہے۔

مشق نمبر ۴:

اپنی صبح کا آغاز ایک نئے انداز سے نئی سوچ کے ساتھ کریں۔ آپ دن میں کئی لوگوں سے ملتے ہیں، کئی لوگوں کو بازار میں چلتا پھرتا دیکھتے ہیں، خریداری کرتے ہوئے، ایک دوسرے سے بحث مباحثہ کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ آپ لوگوں کو مختلف حالات کے ساتھ مختلف رویوں میں بات کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ آپ ان لوگوں کا تفصیلی جائزہ لیں اور باریک بینی سے مشاہدہ کریں۔ آپ کو لوگوں کی کئی باتیں اچھی لگیں گی اور کئی باتیں بری بھی لگیں گی۔ اس بات کا جائزہ لیں کہ لوگ مختلف حالات میں کیسا رویہ اختیار کرتے ہیں۔ آپ نے جو دن بھر لوگوں کے رویوں کا جائزہ لیا ہے ان کو اپنے پاس تحریر کریں۔ اس مقصد کے لیے آپ کاغذ کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں، لوگوں کے جو رویے آپ کو اچھے لگے ان کو ایک طرف اور جو رویے برے لگے ان کو دوسری طرف لکھیں۔ اب غیر جانبدار ہو کر اپنے اندر جھانک کر دیکھیں کہ لوگوں میں جو جو اچھے رویے پائے جاتے ہیں کیا وہ آپ کے اندر موجود ہیں؟۔ یا لوگوں کے وہ رویے جو آپ کی نظر میں منفی رویے ہیں

کیا آپ بھی اپنی زندگی ان رویوں کے ساتھ تو نہیں گزار رہے ؟۔

لوگوں میں پائے جانے والے اچھے رویے

لوگوں میں پائے جانے والے منفی رویے

میرے اندر ان میں سے کون سے رویے پائے جاتے ہیں ؟

اب لوگوں میں پائے جانے والے منفی رویوں کو دور کرنے کے لیے مشورے تجویز کریں لیکن اس پر خود عمل کریں۔

ان منفی رویوں کو کیسے بدلا جاسکتا ہے ؟

----

(58)

مثبت رویے

رویے کیا ہیں؟

سیدنا ابن عباس سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ''لوگوں کو سکھاؤ، آسانی کا برتاؤ کرو اور تنگی نہ کرو۔ جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو وہ خاموش ہو جائے۔''
(الادب المفرد: حدیث ۲۴۵)

کسی بھی چیز کے بارے میں ہمارا سوچنے کا انداز ہمارا رویہ ہے۔ ہمارے رویے، ہمارے برتاؤ کی شکل میں لوگوں کے سامنے آتے ہیں۔ اگر انسان کا سوچنے کا انداز منفی ہو گا تو اس کے نتیجے میں اس کا برتاؤ بھی منفی ہی ہو گا۔ انسان کا رویہ اور برتاؤ مل کر اس کی شخصیت کی عکاسی کرتے ہیں۔ ہم جو کچھ کسی انسان کی شخصیت میں دیکھتے ہیں یا ہمیں نظر آتا ہے وہ صرف اس کا دس فیصد برتاؤ (Behavior) ہوتا ہے۔ اس برتاؤ کے پیچھے نوے فیصد اس کا رویہ (Attitude) ہوتا ہے جو ہمیں نظر نہیں آرہا ہوتا۔ اگر ہم اس کو سادہ زبان میں سمجھنا چاہیں تو اس کی مثال کمپیوٹر کے ان پٹ اور آؤٹ پٹ سے دی جا سکتی ہے۔ جس طرح ہمیں کمپیوٹر کی سکرین پر جو کچھ نظر آرہا ہوتا ہے، اس کے پیچھے اس کی پروگرامنگ ہوتی ہے۔ اسی طرح انسان کے برتاؤ سے ہمیں جو کچھ دکھائی دے رہا ہوتا ہے اس کے پیچھے اس کا ۹۰٪ رویہ ہوتا ہے۔

ہمارے رویے ہماری کامیابی اور ناکامی کا تعین کرتے ہیں۔ اگر ہمارے رویے مثبت ہوں گے تو ہمیں ترقی کرنے اور آگے بڑھنے سے کوئی نہیں روک سکتا۔ ہم اپنی زندگی میں کچھ لوگوں کو دیکھتے ہیں جو لگاتار کامیابی حاصل کرتے رہتے ہیں اور ان کی کامیابیوں کا یہ تسلسل ٹوٹتا نہیں۔ کیا ان کی مسلسل کامیابی ان کی خوش قسمتی کی وجہ سے ہے؟ نہیں! ایسا بالکل نہیں۔ اگر ہم ان کی زندگی کا جائزہ لیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ انہوں نے کچھ خاص باتوں کو

اپنا معمول بنالیا ہوتا ہے۔ ان کے رویے ہمیں دوسرے لوگوں سے مختلف نظر آتے ہیں۔ ایسے افراد میں ہمیں مندرجہ ذیل رویے مشترک دکھائی دیتے ہیں۔

ا۔ ایسے لوگ کسی بھی کام میں کامیابی کے لیے قسمت کا انتظار نہیں کرتے، بلکہ سرگرم رہتے ہیں۔ وہ اپنے اوپر سستی کو حاوی نہیں ہونے دیتے۔ وہ اپنے اہداف کو حاصل کرنے کے لیے ہمیشہ کوشش کرتے رہتے ہیں۔

۲۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ہم جس چیز کے بارے میں زیادہ سوچتے ہیں، وہ ہماری طرف کھنچی چلی آتی ہے۔ جن لوگوں کو اپنی صلاحیتوں اور اہلیت پر یقین ہوتا ہے وہ اپنی پوری توجہ اپنے اہداف پر رکھتے ہیں۔ وہ اپنی سوچ کو ڈگمگانے نہیں دیتے۔

۳۔ ایسے لوگوں میں کامیابی حاصل کرنے کی شدید خواہش ہوتی ہے۔ ان کی خواہش اتنی شدید ہوتی ہے کہ ان کے راستے میں آنے والی بڑی سے بڑی مشکل بھی ان کو منزل تک پہنچنے سے روک نہیں سکتی۔

۴۔ ایسے لوگ کسی بھی موقع سے فائدہ اٹھانے کے لیے پہلے سے تیار رہتے ہیں (جس طرح ایک کھلاڑی کی کامیابی کے پیچھے اس کی برسوں کی محنت ہوتی ہے)۔ جب بھی انہیں موقع ملتا ہے، وہ اپنی بھرپور صلاحیتوں کے جوہر دکھاتے ہیں۔ ایسے لوگ سیکھنے والے اور محنتی ہوتے ہیں۔ وہ کسی بھی شعبہ میں چلے جائیں اس شعبے سے متعلق علم حاصل کرتے رہتے ہیں اور اس شعبہ میں کامیاب لوگوں کے حالات اور عادات کے بارے میں پڑھتے رہتے ہیں۔

۵۔ کچھ لوگ راتوں رات صرف قسمت کے بل پر کامیابی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن کامیابی حاصل کرنا اتنا آسان ہوتا تو دنیا کا ہر انسان کامیاب ہوتا۔ اگر کامیاب لوگوں کی

زندگی کا جائزہ لیں تو پتہ چلتا ہے کہ برسوں کی محرومیوں اور ناکامیوں کے بعد ان لوگوں کو کامیابی حاصل ہوئی۔ زندگی میں انہی لوگوں نے کامیابی حاصل کی جو تمام مشکلوں اور ناکامیوں کے باوجود اپنے کام سے جڑے رہے اور اس کے لیے کوشش کرتے رہے۔ ایسے لوگوں نے مایوسی کو کبھی اپنے قریب نہیں آنے دیا۔

۶۔ ایسے لوگ ایک ہی چھلانگ میں بلندی پر پہنچنے کی کوشش نہیں کرتے بلکہ ایک ایک زینہ کامیابی کی طرف بڑھتے رہتے ہیں۔ ایسے لوگ وقت کے ساتھ ساتھ اپنی صلاحیتوں میں اضافہ کرتے رہتے ہیں۔

۷۔ ایسے لوگوں کے مقاصد بالکل صاف اور واضح ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ جانتے ہیں کہ وہ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ روشن مستقبل کی تصویر ان کے تصور میں بالکل واضح ہوتی ہے۔ وہ اپنے خوابوں کو حقیقت میں بدلنے کا حوصلہ رکھتے ہیں۔

۸۔ ایسے لوگ اپنی کارکردگی پر نظر رکھتے ہیں اور حالات کی مناسبت سے اپنے فیصلوں میں لچک پیدا کرتے ہیں۔ اگر ان کی حکمت عملی کارگر ثابت نہیں ہوتی تو قسمت کو نہیں کوستے یا شکوہ نہیں کرتے بلکہ اپنی حکمت عملی تبدیل کرتے ہیں اور پھر کوشش شروع کر دیتے ہیں۔

دنیا آخرت کی کھیتی ہے!

ہمیں دنیا میں جو کچھ بھی ملتا ہے وہ ہمارے رویوں کا ردعمل ہوتا ہے۔ جیسا رویہ اور برتاؤ ہم دوسروں کے ساتھ رکھتے ہیں، ہمارے ساتھ بھی ویسا ہی رویہ رکھا جاتا ہے۔ بومرنگ (Boomerang) آسٹریلیا کے قدیم باشندوں کا ایک ہتھیار ہے جسے کسی ہدف کی طرف گھما کر پھینکا جاتا ہے اور وہ گھوم کر پھینکنے والے کے پاس آجاتا ہے۔ دنیا میں

بھی آپ ہر روز اپنے رویوں اور برتاؤ کا بومرنگ پھینکتے ہیں اور وہ گھومتا ہوا واپس آپ کے پاس آجاتا ہے۔ اگر آپ لوگوں سے محبت اور احترام کے ساتھ پیش آتے ہیں تو دوسرے بھی آپ سے محبت کرنے لگتے ہیں، آپ کی عزت کرنے لگتے ہیں۔

یاد رکھیں، یہ دنیا مکافات عمل ہے۔ جو کچھ آپ اس دنیا کو دیں گے وہ پلٹ کر آپ کے پاس ضرور آئے گا۔ ایسا کبھی نہیں ہوتا کہ آپ کسی سے نفرت کریں یا اسے حقیر سمجھیں اور وہ آپ کی عزت کرے۔ ہو سکتا ہے کہ کسی مجبوری یا مصلحت کے تحت وہ اپنی نفرت کا اظہار نہ کرے لیکن اس کے دل میں نفرت ضرور رہے گی۔ جونہی اس کی مجبوری ختم ہو گی وہ اپنی نفرت کا کھل کر اظہار کر دے گا۔ اور یہ بھی ضروری نہیں کہ ہمارے برے رویوں یا اعمال کا بدلہ ہمیں اسی طرح کے برے اعمال سے ملے۔ ہو سکتا ہے قدرت ہم سے کسی اور انداز میں بدلہ لے۔ فرض کریں ایک انسان کسی سے رشوت لیتا ہے تو ضروری نہیں کہ اسے بھی کوئی ایسا انسان ملے جو اس سے رشوت کا تقاضہ کرے۔ ہو سکتا ہے اسے کوئی ایسی بیماری لاحق ہو جائے جس پر اس کا تمام حرام کا جمع کیا ہوا پیسہ اس کی بیماری پر لگ جائے۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ ایک اچھی زندگی گزار رہے ہیں۔ آپ ہمیشہ دوسروں کے کام آتے ہیں، اپنے دوستوں کے ساتھ مخلص ہیں، اپنے گھر والوں سے محبت کرتے ہیں۔ اس کے باوجود آپ کو اس کا صلہ نہیں ملتا، تو اپنی اس سوچ اور رویے کو بدلیں۔ اپنی زندگی میں اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں پر نظر ڈالیں۔ ہو سکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کے ان مثبت رویوں کا اجر آپ کو اپنی بے شمار نعمتوں کی شکل میں دیا ہو۔ ایک بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کے اعمال دنیا میں آپ کی سرمایہ کاری ہیں۔ ہر دن اس کا منافع جمع ہوتا رہتا ہے۔ آپ کا یہ سرمایہ اور منافع اللہ تعالیٰ کے پاس جمع ہوتا ہے، اور اللہ جو اجر دیتا ہے وہ بے حساب

ہوتا ہے۔ دوسری بات جو یاد رکھنے والی ہے وہ یہ کہ اگر دنیا میں صلہ نہیں ملتا تو اللہ تعالیٰ نے جزاو سزا کے لیے ایک دن مقرر کر رکھا ہے۔ اس دن اللہ تعالیٰ جو اجر عطا کرے گا اس کا ہم اندازہ ہی نہیں لگا سکتے، کیونکہ وہ اجر ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ہے۔ اور اس سے بڑی اور بہترین سرمایہ کاری اور کیا ہو سکتی ہے جو ہمیشہ ہمیشہ کے لیے ہو اور جس میں نقصان کا امکان سرے سے موجود ہی نہیں۔

ہم سفر!

ہمارے رویے ہماری شخصیت بناتے ہیں۔ اگر ہم مثبت رویوں کے مالک ہیں تو ہماری شخصیت مثبت انداز میں لوگوں کے سامنے ظاہر ہوتی ہے۔ اسی طرح اگر ہم منفی رویوں کے حامل ہیں تو ہماری شخصیت منفی انداز میں سامنے آئے گی۔ ہمارے رویے ساری زندگی ہمارے ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ اگر ہم اپنی زندگی میں کامیاب ہوتے ہیں تو اپنے مثبت رویے کی وجہ سے، اور اگر ناکام ہوتے ہیں تو اپنے منفی رویے کی وجہ سے۔

اب ہم دیکھتے ہیں کہ رویوں کو بدل کر انہیں اپنا ہم سفر بنانے کا کیا مطلب ہے۔ بنیادی طور پر اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے ذہن کی ایسی تربیت کریں کہ جب کوئی کام آپ کے ذہن اور سوچ کے مطابق نہ ہو رہا ہو اس وقت ذہن میں پیدا ہونے والے منفی خیالات کو بدل کر ان کی جگہ مثبت خیالات کو لایا جا سکے۔

اس کا بنیادی جزو ہے اپنی طبیعت کو پہچاننا، اپنے رویوں کو پہچاننا کہ ہم کس طرح ان کا اظہار کر رہے ہیں اور شعوری طور پر اس بات کو تسلیم کرنا کہ ہمارے اس رویے سے کوئی بھی چیز جادوئی طور پر ایک دم سے بدلنے والی نہیں۔ لیکن جب ہم اپنے رویے میں تبدیلی لے آتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ چیزیں بدلنا شروع ہو گئی ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ

جب ہم اپنے رویے میں مثبت تبدیلی لے کر آتے ہیں تو ہمارا ذہن مزید ممکنات اور نتائج کے لیے کھل جاتا ہے۔ جب ہمیں اس بات کا اندازہ ہوتا ہے کہ اس خاص موقع پر اور بہت سی باتیں ہیں جن پر عمل کیا جا سکتا ہے تو ہمارا زندگی کے بارے میں نظریہ بدل جاتا ہے۔ ہمارا زندگی کے بارے میں یہ بدلا ہوا نظریہ ہمیں ایک ایسی قوت فراہم کرتا ہے جو ہمیں مزید کچھ کرنے پر اکساتی ہے۔ آپ جو بھی رویہ اختیار کرتے ہیں اس کا ردعمل آپ کو زندگی کے ہر شعبہ میں دکھائی دیتا ہے، ہر اس کام میں دکھائی دیتا ہے جو آپ کرتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں آپ کا رویہ آپ کی پوری زندگی پر اثرانداز ہوتا ہے اور ہر اس عمل کا احاطہ کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے جو آپ روزمرہ کی زندگی میں انجام دیتے ہیں۔

ہم سفر کیا ہے؟

ہم سفر کا مطلب وہ راستہ بھی ہے جس پر آپ چل رہے ہیں۔ اس کا مطلب حصہ دار، دوست یا مددگار بھی لے سکتے ہیں۔ ان میں سے کوئی بھی معنی رویے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں رویہ وہ طریقہ ہے جس پر آپ عمل کرتے، سوچتے اور دوسروں سے پیش آتے ہیں۔ اس طرح یہ آپ کا دوست اور مددگار بھی ہو سکتا ہے۔ رویہ آپ کی زندگی کی ہر بات کو متاثر کرتا ہے اور آپ کے لیے ایک راستہ بناتا ہے جس پر آپ چلتے ہیں۔

رویے کو بدلنے کے طریقے:

ایک دفعہ جب آپ اس بات کا فیصلہ کر لیتے ہیں کہ آپ نے اپنے رویے میں تبدیلی لانی ہے تو آپ کے لیے مثبت اور منفی رویوں میں فرق کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود یہ بہت ہی مشکل ہے کہ آپ اپنے ذہن کو برائی کی طرف جانے سے

روک سکیں۔ یہ صرف ایک انسان کی بات نہیں، ہم سب کے ساتھ ایسا ہوتا ہے۔ یہ زندگی کا حصہ ہے اور یہ ایک قدرتی عمل ہے کہ انسان کا ذہن منفی باتوں کی طرف بھی جاتا ہے۔ اس بات پر پریشان ہونے کی بجائے اس کو قابو کرنے کے لیے سوچیں۔

یہاں مثبت زندگی گزارنے کے لیے کچھ مشورے دیے جا رہے ہیں، آپ ان پر عمل کر کے بہتر زندگی گزار سکتے ہیں۔

ا۔ اپنے ذہن اور گھر میں ایک پرسکون جگہ تلاش کریں:

اپنے ذہن میں ایک ایسی جگہ تخلیق کریں جو آپ کی خیالی جنت ہے۔ اپنے گھر میں بھی ایک ایسی جگہ ڈھونڈیں جہاں آپ سکون محسوس کرتے ہیں۔ جب بھی آپ کسی ذہنی دباؤ کا شکار ہوں اپنے گھر میں اس جگہ چلے جائیں اور وہاں بیٹھ کر اپنی خیالی جنت میں چلے جائیں۔ اپنے آپ کو پرسکون کرنے کے لیے چند لمحے وہاں گزاریں اور اس کا لطف لیں۔

۲۔ کوئی مشغلہ چنیں:

کچھ ایسا کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوتے ہوں اور جو آپ کو سکون پہنچاتا ہو۔ سکون حاصل کرنے کے لیے عبادت اور نیکی کے کاموں سے بڑھ کر کچھ نہیں۔ اللہ تعالیٰ کی عبادت اور دوسرے لوگوں کی مدد انسان کو سچا اور دلی سکون پہنچاتی ہے۔ یہ باتیں آپ کو روحانی طور پر مضبوط کرتی ہیں اور آپ کو اس قابل کرتی ہیں کہ آپ مثبت رویے اختیار کر سکیں۔

۳۔ ورزش کریں:

انسان کے جذبات کا تعلق انسانی جسم میں موجود ہارمونز کی کارکردگی سے بھی ہوتا ہے۔ جب آپ ورزش کرتے ہیں تو آپ کے جسم سے ایسے ہارمونز خارج ہوتے ہیں جو

انسان کے ذہن کو پر سکون کرتے ہیں اور اس کے رویے میں خوشگوار تبدیلی لاتے ہیں۔ اگر آپ باقاعدگی سے ورزش شروع کریں تو آپ دیکھیں گے کہ یہ آپ میں ایک مثبت تبدیلی لے کر آئے گی۔

۴۔ دہرانے کی مشق کریں:

ایسے جملے، محاورات، باتیں یا مصرعے بار بار دہرانے کی مشق کریں جن میں مثبت پیغام ہو۔ یہ بار بار دہرائی جانے والی باتیں قرآن پاک کی کوئی آیت، کوئی حدیث مبارکہ یا کسی عالم کا قول ہو سکتے ہیں۔ یہ زندگی کے بارے میں وہ مثبت جملے بھی ہو سکتے ہیں جو آپ نے خود بنائے ہوں۔ ان باتوں میں ایسا ضرور کچھ ہوتا ہے جو آپ کو مثبت طریقے سے سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ ایسی باتیں روزانہ کی بنیاد پر بار بار دہرانے سے آپ کے اندر مثبت رویے جنم لیتے ہیں۔

۵۔ نئے ممکنات تلاش کریں:

کسی انجان راستے سے کترانے کی بجائے بہادری سے اس راستے کی طرف بڑھیں۔ اکثر مواقع پر آپ کوئی ایسی طاقتور چیز دریافت کریں گے جو آپ کے لیے اس راستے کو آسان کر دے گی۔ اور جیسے ہی آپ یہ بات جان لیں گے کہ میں ایسا کر سکتا ہوں، یہ آپ کے اندر ایک مثبت تبدیلی لے کر آئے گی۔ جلد ہی آپ جان جائیں گے کہ ایسے بہت سے کام ہیں جو ممکنات میں سے ہیں لیکن ہم اپنی ناکامی کے خوف سے ان سے کتراتے رہتے ہیں۔ ڈر اور خوف انسان میں منفی رویہ، جبکہ ہمت اور حوصلہ مثبت رویہ پیدا کرتا ہے۔

۶۔ مشکل سے نہ گھبرائیں:

بہادر بنیں۔ اپنے آپ کو مشکلات کا سامنا کرنے والا بنائیں اور تعمیری انداز میں

ان کا مقابلہ کرنے والے بنیں۔ مسائل کو حل کرنا بھی ایک فن ہے جس میں ہم سب ماہر ہو سکتے ہیں، لیکن زندگی کی دوسری باتوں کی طرح اس کے لیے بھی مشق کی ضرورت ہے۔

۷۔ مدد کرنے والے بنیں:

بغیر کسی ذاتی لالچ یا چھپے ہوئے مقصد کے صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے لیے دوسروں کی مدد کرنے سے جو سکون انسان کو ملتا ہے اس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ یہ وہ سکون ہے جو ہر کوئی حاصل کر سکتا ہے۔ جب آپ کسی کی مدد کرتے ہیں تو حقیقت میں آپ اپنی مدد کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ اپنے مثبت رویے کی مدد کر رہے ہوتے ہیں کیونکہ آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ دوسروں کے لیے کارآمد ہیں۔

آپ ان باتوں کو اپنا سکتے ہیں اور اپنے آپ کو ان کے مطابق ڈھال سکتے ہیں۔ ایک بار جب آپ اپنے آپ کو مثبت سوچ کے مطابق ڈھال لیں گے تو آپ دیکھیں گے کہ خوشیاں اور کامیابیاں خود آپ کے انتظار میں ہیں۔

مشق نمبر ۱:

لوگوں کے رویوں اور ان کے کردار کا باریکی سے جائزہ لیں۔ آپ اس کے لیے فہرستیں بنائیں۔ ایک فہرست میں ان لوگوں کے رویوں اور شخصیت کے بارے میں لکھیں جن کے بارے میں آپ سمجھتے ہیں کہ وہ مثبت رویوں اور اچھے کردار کے مالک ہیں۔ دوسری فہرست ان لوگوں کے رویوں اور شخصیت کے بارے میں بنائیں جن کے بارے میں آپ سمجھتے ہیں کہ وہ منفی رویے اور برے کردار کے مالک ہیں۔ اب آپ ان لوگوں کے رویوں کے رد عمل میں ظاہر ہونے والے اثرات کے بارے میں لکھیں۔ آخر میں ایک فہرست بنائیں جس میں آپ ان منفی رویوں کو تبدیل کر کے مثبت رویے پیدا کرنے کے لیے

مشورے تجویز کریں اور یہ بھی لکھیں کہ منفی رویوں کو مثبت رویوں میں بدلنے سے ان لوگوں کی زندگی پر کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

مشق نمبر ۲:

رات کو سونے سے پہلے لوگوں کے منفی رویوں کا جائزہ لیں جو آپ کے لیے یا دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث بنے۔ اپنے پاس کسی کاغذ پر ایک فہرست بنائیں جس میں لوگوں کے ان رویوں کا ذکر کریں جو منفی تھے۔ اب اس کے سامنے ان رویوں کے دوسروں پر اثرات لکھیں کہ کس طرح یہ منفی رویے دوسروں کے لیے تکلیف کا باعث بنے۔ آخر میں ان کے سامنے وہ مثبت رویے لکھیں جنہیں اختیار کیا سکتا تھا۔

لوگوں میں پائے جانے منفی رویے	منفی رویوں کے دوسروں پر اثرات	مثبت رویے جو اختیار کئے جا سکتے ہیں

صبح جب سو کر اٹھیں تو اس فہرست کو دیکھیں اور اپنے دل میں فیصلہ کریں کہ جو مثبت رویے آپ نے تجویز کیے ہیں آج آپ نے ان پر عمل کر کے دکھانا ہے۔ رات کو اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ اپنے وعدے پر کس حد تک کاربند رہے اور مثبت رویے پر عمل کرنے میں آپ کو کس حد تک کامیابی ہوئی۔ آپ کے مثبت رویے کی وجہ سے لوگوں کا آپ کے ساتھ برتاؤ کیسا رہا۔ دوسرے دنوں میں اور آج کے دن میں آپ نے کیا تبدیلی محسوس کی۔

زندگی کو بہتر بنانے کے دس اصول:

۱۔ مختلف حالات میں اپنے ارد گرد موجود لوگوں کے رویوں کا جائزہ لیں۔ ان لوگوں کا جائزہ لیں جنہیں آپ گھر پر، کام کے دوران، بازار میں، بس یا ٹرین میں سفر کرتے ہوئے اور گلی محلے میں ملتے ہیں۔ ان لوگوں سے بھی سیکھنے کی کوشش کریں جو ٹی وی پر کوئی انٹرویو دے رہے ہیں۔

۲۔ جائزہ لیں کہ لوگ کیسے بات کرتے ہیں، کیسے چلتے ہیں، کیسے رد عمل ظاہر کرتے ہیں اور دوسرے ان سے کیسے پیش آتے ہیں؟۔

۳۔ غور کریں کہ لوگ بولتے ہوئے اپنی آواز کا کیسے استعمال کرتے ہیں اور دوسروں کے بولنے کے انداز پر کیسا رد عمل ظاہر کرتے ہیں؟۔ جائزہ لیں کہ جب لوگ چلا کر بولتے ہیں تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور جب وہ دھیمے لہجے میں بات کرتے ہیں تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟۔ لوگوں کے رویوں کا اس وقت جائزہ لیں جب وہ غصے میں ہوں یا کسی ذہنی دباؤ کا شکار ہوں اور اس وقت بھی جائزہ لیں جب وہ مطمئن اور پر سکون ہوں۔

۴۔ اگر آپ کوئی ایسی بات دیکھیں جو آپ کو بری لگی ہو تو جائزہ لیں کہ وہ بات آپ کو

کیوں بری لگی۔اب آپ اپنے رویوں کا جائزہ لیں کہ جو رویے آپ کو برے لگے، کہیں آپ بھی تو ان رویوں پر عمل نہیں کر رہے۔ جائزہ لینے میں انصاف اور غیر جانبداری سے کام لیں۔

۵۔ جب آپ ان منفی باتوں اور رویوں کو جان لیں جو آپ میں موجود ہیں تو اپنے آپ کو سختی سے اس بات کا پابند کریں کہ آپ نے کبھی یہ رویہ اختیار نہیں کرنا اور ان منفی رویوں سے چھٹکارا پانے کے لیے ہر ممکن کوشش کرنی ہے۔

۶۔ اپنے ذہن میں ایک نقشہ بنائیں کہ آپ نے کیسا رویہ اختیار کرنا ہے۔اس کو اپنے پاس تحریر کر لیں۔اس کو بار بار دہرائیں اور روزانہ کی بنیاد پر دہرائیں۔

۷۔ جب آپ کسی میں مثبت رویہ دیکھیں یا کوئی مثبت کردار دیکھیں تو اس کو اپنانے کی کوشش کریں۔روزانہ کی بنیاد پر بار بار اس مثبت رویے پر عمل کرنے کی مشق کریں۔

۸۔ بار بار اس بات پر سوچیں اور تصور کریں کہ آپ نے کیسا رویہ اور عمل اختیار کرنا ہے۔اپنے آپ کو لگاتار یاد دہانی کرواتے رہیں کہ آپ اپنی ذات میں کن مثبت تبدیلیوں کی خواہش رکھتے ہیں، ان پر عمل کرنے کے لیے بھرپور محنت کریں۔جب بھی آپ محسوس کریں کہ آپ اپنی پرانی عادات اور رویوں پر عمل کر رہے ہیں تو اپنے آپ کو یاد دلائیں کہ آپ نے ان عادات اور رویوں کو بدلنے اور ان کی جگہ بہتر عادات اور رویے اپنانے کا فیصلہ کیا ہے۔

۱۰۔ اگر آپ کو فوری نتائج نہیں ملتے تو مایوس اور ناامید ہونے کی ضرورت نہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کتنی بار اپنی عادات اور رویوں کو بدلنے میں ناکام ہوئے، یا بھول گئے کہ آپ نے کیسا رویہ اختیار کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔اپنی کوشش جاری رکھیں، ایک وقت آئے گا اور آپ دیکھیں گے کہ آپ کی زندگی کس طرح بدلتی ہے۔

اگر آپ اس مضمون میں دی گئی مشقوں پر عمل کرنا شروع کر دیں تو آپ خود دیکھیں گے کہ آپ میں کس قدر مثبت تبدیلی رونما ہوتی ہے۔ آپ کے ارد گرد موجود لوگ، آپ کے دوست احباب، آپ کے عزیز و اقارب سب آپ کی اس مثبت تبدیلی کو محسوس کریں گے، اور آپ کی اس تبدیلی کو دیکھ کر کئی دوسرے لوگ بھی اپنے آپ کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں گے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ میں پیدا ہونے والی یہ مثبت تبدیلی آپ کو کس طرح زندگی میں آگے لے کر جاتی ہے، اور آپ کے لیے ترقی کی راہیں کھولتی ہے۔ جس کام کو مشکل بلکہ ناممکن سمجھتے رہے وہ کام آپ کے لیے سرانجام دینا کس قدر آسان ہو گیا ہے۔ جن باتوں سے آپ پریشان رہا کرتے تھے وہ باتیں آپ کو پریشان نہیں کر پائیں گی بلکہ آپ میں پریشانیوں کو حل کرنے کی ایک نئی قوت پیدا ہو جائے گی۔ لوگوں کے خیالات آپ کے بارے میں بدلنا شروع جائیں گے۔ اور ایسے لوگ جو آپ سے دور رہا کرتے تھے وہ آپ سے ملنے اور آپ سے بات کرنے کی خواہش کریں گے۔

آپ اپنی زندگی میں یہ سب کچھ حاصل کر سکتے ہیں، بس تھوڑی کوشش، صبر، برداشت اور حوصلے کی ضرورت ہے۔ یہ خصوصیات اپنے اندر پیدا کر لیں پھر آپ کو ترقی کی راہ پر چلنے سے کوئی روک نہیں سکتا۔ اور آپ باوجود کئی مسائل اور رکاوٹوں کے اپنی منزل کی طرف بڑھتے چلے جائیں گے۔

(72)

خوداعتمادی

خود اعتمادی:

''منزل واہداف کا تعین اور ان کو حاصل کرنے کی لگن آپ کو پروقار اور پر اعتماد بناتی ہے''۔

اگر ہم اپنے ارد گرد نظر دوڑائیں تو آپ کو ایسے لوگ بہت کم نظر آئیں گے جو خوش ہیں، مطمئن اور بامقصد زندگی گزار رہے ہیں۔ زیادہ تر لوگ آپ کو ایسے ملیں گے جو پریشانیوں میں گھرے ہوئے ہیں اور روزمرہ کی پریشانیوں کا مقابلہ کرنے میں ناکام ہیں۔ زندگی میں ناکامیوں کا سامنا کرنے والے لوگ معاشرے، ماحول اور دوسرے لوگوں کو اپنی ناکامیوں کا ذمہ دار ٹھہراتے نظر آتے ہیں۔ ہماری ناکامیوں کی وجہ معاشرہ، ماحول یا دوسرے افراد نہیں بلکہ ہم خود ہیں، ہم دوسروں کو موقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ ہماری سوچ پر قابض ہوں۔

ہم اپنی زندگی کا قیمتی وقت مقابلے کی دوڑ میں شامل رہنے کے لیے غیر ضروری کاموں میں ضائع کر دیتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں جو کچھ ہو رہا ہے، ہم بھی اس کا حصہ بننے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔ ہمارے ذہن میں ایک ہی بات ہوتی ہے کہ اگر میں دوسرے لوگوں جیسا نہیں بنوں گا تو لوگ مجھے قبول نہیں کریں گے، مجھے دقیانوسی سمجھیں گے۔ ایسی کیا بات ہے جو ہمیں بھیڑوں کی طرح ایک دوسرے کے پیچھے چلنے پر مجبور کرتی ہے؟۔ یہ سب اس لیے ہے کہ ہم اکثریت کو اہمیت دیتے ہیں۔ جو کام بھی لوگوں کی اکثریت کر رہی ہوتی ہے، ہم بھی وہی کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اپنی سوچ کو ان کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہمیں اس ذہنی کیفیت سے فوراً نکلنے کی ضرورت ہے، کیونکہ ہم دوسرے لوگوں سے مختلف ہیں۔ اللہ تعالٰی نے ہر انسان کو

دوسرے انسان سے مختلف بنایا ہے۔ جو کام آپ آسانی سے کر سکتے ہیں، ہو سکتا ہے وہی کام کسی دوسرے انسان کے لیے کافی مشکل ہو۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی کام کسی اور کے لیے بہت آسان ہو لیکن آپ کے لیے وہ کام بہت ہی مشکل ہو۔ اگر ہم اپنے آپ کو دوسروں کی سوچ کے مطابق ڈھالنے سے بچ جائیں تو ہماری زیادہ تر پریشانیاں ختم ہو سکتی ہیں۔ اگر ہماری زندگی کے اعمال کسی ایک فرد، گروہ یا معاشرے کے قابو میں ہیں تو یہ بہت بڑی غلامی ہے۔ ہم انجانے میں دوسروں کے غلام بنے رہتے ہیں اور ہمیں اس کا علم بھی نہیں ہوتا۔ دوسروں کے کیے ہوئے فیصلوں پر عمل کرنے کا مطلب ہے کہ ہمیں اپنے نظریے، اپنی سوچ، اپنی صلاحیتوں پر اعتماد نہیں۔ اس ذہنی غلامی سے نجات حاصل کرنے کا صرف ایک ہی راستہ ہے اور وہ ہے خود اعتمادی۔

انسان کو کامیابی حاصل کرنے کے لیے جن صلاحیتوں کی ضرورت پڑتی ہے، ان میں خود اعتمادی انتہائی اہم ہے۔ خوشگوار اور کامیاب زندگی گزارنے کے لیے خود اعتمادی بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔ خود اعتمادی آپ کی معاشی اور معاشرتی زندگی میں آپ کے مقام کا تعین کرتی ہے۔ آپ کی زندگی کو ایک سمت اور ایک مقصد دیتی ہے۔ خود اعتمادی آپ کے ہر کام کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے۔ اپنی ذات پر اعتماد کرنا ایک بہت بڑا اثاثہ ہے۔ دنیا کی تمام دولت و شہرت بھی خود اعتمادی کا نعم البدل نہیں ہو سکتی۔ جن لوگوں میں اعتماد کی کمی ہوتی ہے، وہ زیادہ بڑی کامیابیاں حاصل نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگ زیادہ تر ذہنی دباؤ اور دماغی امراض کا شکار نظر آتے ہیں۔

پر اعتماد لوگ زندگی میں آنے والی پریشانیوں کا مقابلہ پر سکون رہ کر کرتے ہیں۔ ایسے لوگ پریشانیوں کو اپنے ذہن پر سوار نہیں ہونے دیتے۔ پر اعتماد لوگ زندگی میں زیادہ

کامیاب اس لیے ہوتے ہیں کہ انہیں اپنی صلاحیتوں پر یقین ہوتا ہے۔ انہیں اس بات پر یقین ہوتا ہے کہ زندگی میں آنے والی پریشانیوں کو وہ اپنی صلاحیتوں کے ذریعے دور کر سکتے ہیں۔ خوداعتماد لوگ اپنے لیے لائحہ عمل تیار کرتے ہیں اور اس پر بغیر ہچکچاہٹ عمل کرتے ہیں۔ پر اعتماد لوگوں میں مندرجہ ذیل خوبیاں پائی جاتی ہیں۔

- اپنی کمزوریوں اور خامیوں کو دور کرنے کے لیے اپنی طاقت پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں۔
- فیصلے کرتے ہوئے گھبراتے نہیں۔
- مشکل کام کرنا پسند کرتے ہیں۔
- اپنے لیے بڑے اہداف مقرر کرتے ہیں۔
- اپنی صلاحیتوں میں مزید بہتری کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔
- جب ان سے غلطی ہو جائے تو اسے تسلیم کرنے سے نہیں ڈرتے۔
- لوگوں کو ان کے اچھے کاموں پر سراہتے ہیں۔

ہر انسان زندگی میں کچھ نہ کچھ حاصل کرنے کو خواہش رکھتا ہے۔ اس خواہش کو پورا کرنے کے لیے وہ اہداف مقرر کرتا ہے۔ اپنے اہداف حاصل کرنے کا مطلب ہے کہ ہم پر اعتماد، منظم اور حوصلہ مند ہیں۔ جتنا زیادہ ہم کچھ حاصل کرنے کے قابل ہوتے ہیں، اتنا ہی ہمارے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے۔ اور جتنا زیادہ ہم پر اعتماد ہوتے ہیں اتنا ہی زیادہ ہم کچھ حاصل کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس اہداف کے حصول میں ناکامی ہمارے اعتماد میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ اور یہی اعتماد کی کمی ہمارے حوصلے کو کم کرتی ہے اور ہم دوبارہ کوشش کرنے سے گھبراتے ہیں۔ اگر آپ اپنے اوصاف اور خصوصیات میں بہتری کی خواہش رکھتے ہیں تو حوصلہ مندی اور اعتماد میں باہمی تعلق کو سمجھنا ضروری ہے۔

کبھی کبھار لوگ تکبر اور خود اعتمادی میں فرق نہیں کر پاتے۔ ہم اکثر زیادہ باتیں کرنے والے اور اپنی تعریف کرنے والے، تھوڑا اکڑ کر چلنے والے کو پر اعتماد سمجھتے ہیں، لیکن ایسا بالکل نہیں۔ مغرور انسان دراصل ڈرا ہوا اور اپنے آپ کو غیر محفوظ سمجھنے والا ہوتا ہے۔ اس کا غرور اصل میں اس کے ڈر کو چھپانے کا ایک ذریعہ ہوتا ہے۔ وہ دنیا سے اپنے ڈر کو چھپانے کے لیے اس پر غرور کا پردہ ڈال دیتا ہے۔ ایک مغرور انسان شیخی بگھارتا ہے، جبکہ پر اعتماد انسان ایسا نہیں کرتا۔ وہ جانتا ہے کہ اس کی کامیابی خود بولے گی۔

خود اعتمادی اور عزت نفس میں فرق:

خود اعتمادی:

اس بات کا یقین کہ آپ کامیابی حاصل کر سکتے ہیں، خود اعتمادی کہلاتا ہے۔ یا دوسرے لفظوں میں کہا جائے تو، اس بات پر یقین کہ آپ میں کامیابی حاصل کرنے کی اہلیت ہے۔ خود اعتمادی کسی خاص کام کے بارے میں بھی ہو سکتی ہے، جیسے کسی مستری کا یہ اعتماد کہ وہ کسی مشین کو ٹھیک کر سکتا ہے۔ اس کا یہ اعتماد ایک مخصوص شعبے سے متعلق ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کسی دوسرے شعبے میں اس کا اعتماد نہ ہونے کے برابر ہو۔

عزت نفس:

انسان کی اپنی ذات کے بارے میں رائے اور اہمیت عزت نفس کہلاتی ہے۔ ایک فرد کی حیثیت سے آپ کے اقدار، آپ کا مرتبہ، آپ کی کامیابیاں، زندگی کا مقصد، طاقت اور کمزوری کے بارے میں آپ کی رائے سے آپ کی عزت نفس کا اندازہ ہوتا ہے۔ عزت نفس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے آپ کو بحیثیت ایک انسان کیسا دیکھتے ہیں؟۔ کیا آپ اپنے اقدار، اصول و مقاصد کو قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں؟ یا اس حوالے سے خود کو کمزور سمجھتے ہیں

اور خود پر شک کرتے ہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ حقیقی اعتماد ان لوگوں میں ہی آتا ہے جو اپنی عزت نفس کو برقرار رکھتے ہیں۔

اپنی عزت نفس کو جانچیں:

میرے لیے خود کو اس حال میں قبول کرنا مشکل ہے جس میں میں ہوں	صحیح/غلط
مجھے اپنی موجودہ حالت کو بدلنے کی شدید خواہش ہے	صحیح/غلط
میں اپنی کامیابیوں سے زیادہ اپنی ناکامیوں کے بارے میں سوچتا ہوں	صحیح/غلط
مجھے اس بات کی پریشانی رہتی ہے کہ اگر لوگ مجھے جان جائیں تو وہ مجھے پسند نہیں کریں گے	صحیح/غلط
میں ہمیشہ نئے اور مشکل کام کرنے سے کتراتا ہوں	صحیح/غلط
میں کامیاب لوگوں کے قریب رہنے سے کتراتا ہوں	صحیح/غلط
میں غلطی کرنے سے گھبراتا ہوں	صحیح/غلط
مجھے اپنے غیر موثر اور نااہل ہونے کی بہت پریشانی رہتی ہے	صحیح/غلط
میں خود کو بے توقیر (بے کار) سمجھتا ہوں	صحیح/غلط

آپ جتنے زیادہ سوالوں کا جواب ''صحیح'' میں دیں گے اتنا ہی آپ میں عزت نفس کی کمی ہے۔

جب بھی کوئی انسان سوچتا ہے، ارادہ کرتا ہے یا خواب دیکھتا ہے تو اس میں کچھ مثبت یا منفی تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ آپ کا نظریہ، خیال یا سوچ، آپ کے اعتماد میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ لیکن ان سے بھرپور فائدہ حاصل کرنے کے لیے اپ کو ان کی مکمل آگاہی ہونی چاہئے۔

تحقیق بتاتی ہے کہ انسانی ذہن ایک وقت میں پانچ سے نو چیزوں کے بارے میں سوچتا ہے۔ اس لئے ان میں تمیز کرنا اور پہچاننا کہ ان میں سے کون سی سوچ آپ کے اعتماد میں اضافہ کرتی ہے اور کون سی اس میں کمی لا سکتی ہے، تھوڑا سا مشکل کام ہے۔

اس بات کا یقین کرلینا کہ آپ کے اندر اعتماد موجود ہے، اعتماد کو مزید مستحکم اور مضبوط کرنے کی طرف پہلا قدم ہے۔ اور دوسرا قدم اس بات کا اٹل فیصلہ کرنا کہ آپ نے اپنے اعتماد پر توجہ مرکوز رکھنی ہے اور اپنے خیالات کو بھٹکنے نہیں دینا۔ اپنے اندر موجود خوداعتمادی کو جان لینے کے بعد آپ اس میں مزید بہتری لانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

ایسے لوگ جو مشکل حالات یا شک وشبہ میں اپنی زندگی گزار رہے ہوں، ان کے لئے یہ احساس پیدا کرنا کافی مشکل ہے کہ ان میں خوداعتمادی کی صلاحیت موجود ہے۔

آپ کو اپنی ذات پر کتنا اعتماد ہے؟

ایک سادہ کاغذ پر تحریر کریں کہ آپ کو اپنی ذات پر کتنے فیصد اعتماد ہے۔

۱۰۰٪ ۷۵٪ ۵۰٪

آپ اتنے اعتماد کے ساتھ کیا حاصل کر رہے ہیں؟ تحریر کریں

اگر آپ اپنے اعتماد میں ۲۵٪ اضافہ کرلیں تو کیا ہو سکتا ہے؟ تحریر کریں

ہمارا ذہن زمین کی طرح ہے۔ ہم جیسا بیج بوتے ہیں اسی طرح کی فصل اگتی ہے۔ ہماری سوچ وہ بیج ہے جو ہم اپنے ذہن کی زمین پر کاشت کرتے ہیں اور پھر اسی بیج کے مطابق فصل ہماری شخصیت کے روپ میں ہمارے سامنے آتی ہے۔ ہر انسان میں کہیں نہ کہیں منفی سوچ رہتی ہے اور جب بھی انسان سے کوئی غلطی ہوتی ہے تو یہ منفی سوچ اسے کوسنا شروع کر دیتی ہے۔ جس سے انسان کی خوداعتمادی میں کمی واقع ہوتی ہے۔ ایسی کسی بھی صورت حال میں انسان کو چاہیے کہ وہ کسی ایسے وقت کے بارے میں سوچے جب اس نے کوئی کام کامیابی کے ساتھ مکمل کیا ہو۔ اس سے آپ کو احساس ہوگا کہ آپ کے اندر کہیں پر اعتماد سوچ موجود ہے۔ بس اسی پر اعتماد سوچ کو ابھارنے اور بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ اپنی سابقہ کامیابیوں کی سوچ انسان کے اعتماد میں اضافہ کرتی ہے اور وہ سوچتا ہے کہ اگر وہ پہلے کامیابی حاصل کر چکا ہے تو دوبارہ بھی ضرور کامیاب ہوگا۔ سابقہ کامیابی کی یاد مثبت جذبات کو ابھارتی ہے جو آپ میں اعتماد پیدا کرتے ہیں کیونکہ اس وقت آپ کامیابی کی صرف خواہش اور امید نہیں کر رہے بلکہ آپ دیکھ رہے ہیں کہ آپ کامیابی حاصل کر چکے ہیں اور یہی احساس آپ میں اعتماد پیدا کرتا ہے۔

کامیابی، فخر اور بھروسے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ایک بیج کی طرح ہیں۔ اگر آپ ان بیجوں کو کاشت کرتے ہیں اور انہیں پروان چڑھاتے ہیں تو آپ کو خوداعتمادی کی فصل تیار ہو کر ملتی ہے۔ اپنے اندر چھپے ہوئے اعتماد کو جاننا ایک مشکل مرحلہ ہے اور شروع میں بہت سے لوگ دل برداشتہ ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر آپ تھوڑا صبر سے کام لیں اور مسلسل کوشش کریں تو اس چھپے ہوئے اعتماد کو ضرور تلاش کر لیں گے۔ اس اعتماد کو تلاش کر لینے کے بعد آپ کو خود پر فخر ہوگا اور اسے کھوجنے میں جو آپ نے محنت کی ہوگی وہ آپ کو اس

کے مقابلے میں بہت کم لگے گی۔

یہاں ایک سوال ہر انسان کے ذہن میں پیدا ہوتا ہے کہ میں اپنے اعتماد میں اضافہ کیسے کروں؟۔ جب ہم اپنے ارد گرد نظر دوڑاتے ہیں تو یہ ہمیں تھوڑا سا مشکل لگتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ بچپن سے ہمارے دماغ میں کچھ ایسی باتیں ڈال دی جاتی ہیں جو ہمارے اعتماد کو بحال نہیں ہونے دیتیں۔ بچوں کو عموماً ان کے قد، وزن یا رنگ کی وجہ سے مذاق کا نشانہ بنایا جاتا ہے۔ یا کسی چھوٹی سی غلطی پر ان سے کہا جاتا ہے کہ تم سے کوئی کام ٹھیک سے نہیں ہوتا، تم ہمیشہ غلطیاں کرتے رہتے ہو۔ جب ہم بڑے ہوتے ہیں تو اپنی شخصیت میں موجود کمزوریوں کا ذمہ دار اپنے والدین، اساتذہ یا کسی اور کو ٹھہراتے ہیں، لیکن یہ اس مسئلے کا حل نہیں۔ ہم نے یہ سوچنا ہے کہ ماضی میں جو کچھ ہوا ہم اسے تو نہیں بدل سکتے، لیکن باقی زندگی کیسے گزارنی ہے؟ اس کا فیصلہ ہم نے خود کرنا ہے۔ ایک کامیاب اور بھرپور اعتماد والی زندگی گزارنے کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل کام کرنا ہوں گے۔

۱۔ اپنی زندگی کی پوری ذمہ داری لیں!

جب زندگی کے معاملات ہماری توقع اور خواہش کے مطابق نہیں چل رہے ہوتے تو ہم فوراً قسمت کو کوسنے لگتے ہیں یا دوسروں کو موردالزام ٹھہرانا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن ان تمام معاملات کے ذمہ دار نہ آپ کے والدین ہوتے ہیں، نہ گھر والے، نہ دوست احباب، نہ معاشرہ اور نہ ہی ملکی حالات۔ ذمہ دار صرف اور صرف آپ خود ہوتے ہیں۔ جس دن آپ دوسروں کو الزام دینا چھوڑ دیں گے آپ کے حالات بدل جائیں گے۔ جس دن آپ مان لیں گے کہ آپ کے معاملات آپ کے اپنے اختیار میں ہیں اور صرف آپ ہی ذمہ دار ہیں، اسی دن آپ کے رشتوں اور تعلقات میں بہتری آجائے گی۔ آپ حالات کا

شکار بننے کی بجائے اپنے حالات خود بنائیں گے۔ یا کم از کم اتنا فیصلہ کرنے کے قابل ضرور ہو جائیں گے کہ کن حالات کا سامنا کیسے کرنا ہے۔ پھر اس سے فرق نہیں پڑے گا کہ حالات کیسے ہیں؟ فرق اس سے پڑے گا کہ ان حالات میں آپ کا رویہ کیسا ہے؟ اور آپ کا رویہ آپ کی اپنی مرضی ہے۔

جب آپ حالات کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہراتے ہیں تو اپنے معاملات کا اختیار دوسروں کو سونپ دیتے ہیں اور دوسروں پر انحصار شروع کر دیتے ہیں کہ وہ اپنے عمل سے آپ کی زندگی میں بہتری لائیں۔ جب آپ اپنے حالات کی پوری ذمہ داری لیتے ہیں تو آپ کی سوچ، عمل اور آپ کے جذبات واحساسات آپ کے قابو میں رہتے ہیں۔ اگر آپ کے کسی عمل کے نتائج آپ کی مرضی اور توقع کے مطابق نہیں ہوتے تو آپ اپنی سوچ، جذبات اور توقعات کو تبدیل کریں۔

اب یہ فیصلہ آپ نے کرنا ہے کہ آپ کیسی زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔ ایک ایسی زندگی جس کا دار و مدار دوسروں پر ہے، اور آپ ایک ذہنی غلام کی طرح صرف عمل کرتے ہیں۔ یا ایسی زندگی جس کے تمام فیصلے آپ خود کرتے ہیں اور اپنی دنیا میں بادشاہوں کی طرح رہتے ہیں۔

۲۔ شکوہ چھوڑ دیں!

اگر آپ شکوہ شکایت کرنے والے انسان ہیں تو فوراً اس عادت کو ترک کر دیں۔ شکوہ شکایت کسی بھی طرح آپ کو فائدہ نہیں دے سکتی۔ اگر اس کا کوئی ایک معمولی سا بھی فائدہ ہوتا تو میں آپ کو مشورہ دیتا کہ آپ ضرور شکوہ کریں۔ لیکن شکوہ شکایت اپنے وقت اور توانائی کو ضائع کرنے کے سوا کچھ نہیں۔ یہ نہ صرف آپ کے وقت، توانائی اور صلاحیتوں کو

ضائع کرتا ہے بلکہ آپ کے رشتوں اور دوست احباب کو بھی آپ سے دور کر دیتا ہے۔ آپ کے شکوہ کا کسی پر اثر نہیں ہونے والا اور نہ ہی کوئی پرواہ کرتا ہے بلکہ بہت سے لوگ اس بات سے خوش ہوں گے کہ آپ غلط کام کر رہے ہیں اور بہت سے لوگ آپ کا مذاق اڑائیں گے۔

تو شکوہ شکایت کرنے کی بجائے خود سے سوال کریں کہ آپ حالات کو کس طرح بہتر کر سکتے ہیں۔ اپنے معمولات زندگی میں تھوڑی تبدیلی لے کر آئیں۔ اگر آپ کو شکوہ ہے کہ آپ کا کام زیادہ ہے اور وقت کم ہے، تو صبح ایک گھنٹہ جلدی اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ اگر آپ کو شکوہ ہے کہ لوگوں کا برتاؤ آپ کے ساتھ اچھا نہیں، تو جاننے کی کوشش کریں کہ اس کی پیچھے کیا وجہ ہے، اور اپنی ان عادات کو بدلیں جس کی وجہ سے لوگ آپ کو پسند نہیں کرتے۔

تو آج ہی شکوہ شکایت چھوڑ دیں، اور اس طرح کی زندگی جئیں جیسی آپ چاہتے ہیں۔ اپنے خوابوں کو سچ کرنے کے لیے کوشش شروع کر دیں اور اس کا نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیں۔ پھر جو بھی ہوا سے اللہ کی رضا سمجھ کر قبول کر لیں۔ اور یہ بات اپنے ذہن میں بٹھالیں کہ اللہ تعالیٰ کے ہر کام میں کوئی مصلحت ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ہر فیصلے میں کوئی بہتری ہوتی ہے جو ہماری کم علمی کی وجہ سے ہمیں سمجھ نہیں آتی۔ ہمارا کام ہے صرف محنت کرنا، اس کا نتیجہ ہمارے اختیار میں نہیں۔

۳۔ اپنے فیصلے خود کریں!

چاہے آپ کیسے بھی حالات سے گزر رہے ہوں، ہمیشہ آپ کو ایسے لوگ ملتے ہیں جو آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ وہ ہمیشہ آپ کو مشورہ دینے کے لیے تیار رہتے ہیں، چاہے آپ ان سے مشورہ نہ بھی مانگیں۔ اپنے زندگی کے مسائل اور پریشانیاں وہ

بھلے دور نہ کر سکے ہوں، لیکن آپ کو وہ ایسے مشورہ دیتے ہیں جیسے ان کے پاس ہر مسئلے کا حل موجود ہے۔ ان میں سب سے بہترین مشورہ دینے والا وہ ہوتا ہے جو کہے کہ تم وہ نہ کرنا جو ان حالات میں میں نے کیا تھا۔

اگر آپ نے کسی کام کے متعلق مشورہ لینا ہے تو ایسے شخص سے لیں جو اس کام میں کامیابی حاصل کر چکا ہے۔ ایسے لوگ خود سے کبھی مشورہ نہیں دیں گے، لیکن جب آپ مشورہ مانگیں گے تو انہیں خوشی ہو گی۔ ایسے لوگ اپنا مشورہ کسی پر مسلط نہیں کرتے۔

لیکن ایک بات یاد رکھیں کہ فیصلہ آپ نے خود لینا ہے۔ ضروری نہیں کہ کسی کے فیصلے نے اسے فائدہ پہنچایا ہے تو وہ مشورہ آپ کو بھی کامیابی دلائے۔ ہر انسان کی سوچ اور حالات دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ آپ ان کے مشورے پر اپنے حالات اور سوچ کے مطابق عمل کریں۔ آپ اپنی زندگی اور حالات کے بارے میں زیادہ بہتر جانتے ہیں کہ کون سی بات آپ کو فائدہ دے سکتی ہے اور کون سی نقصان۔

سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کی رائے اور مشورے کو غور سے سنیں، لیکن فیصلہ اپنے حالات کے مطابق کریں۔ اگر آپ کا فیصلہ غلط ثابت ہوتا ہے، تب بھی آپ کو اطمینان ہو گا کہ یہ فیصلہ آپ کا اپنا تھا۔ اور اپنے کیے ہوئے فیصلے کی ذمہ داری آپ کسی اور پر نہیں ڈالیں گے، بلکہ اس فیصلے سے بہت کچھ سیکھیں گے۔ اگر آپ کو کسی کے کیے ہوئے فیصلے سے نقصان ہوتا ہے تو وہ صرف ایک بات کہہ کر جان چھڑا لیں گے کہ اللہ نے آپ کو عقل و شعور دے رکھا ہے تو اسے کیوں استعمال نہیں کیا۔

۴۔ اپنے صحیح فیصلے کی قدر کریں!

اگر ہمیں کسی کام میں ناکامی ہوتی ہے یا ہمارا کوئی فیصلہ غلط ثابت ہوتا ہے تو ہم فوراً خود کو کوسنا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن ہم ان بہت سے کاموں کے بارے میں نہیں سوچتے جن میں ہم نے اچھے فیصلے کئے اور ہمیں کامیابی حاصل ہوئی۔ اپنے کئے ہوئے غلط فیصلے پر پچھتانا چھوڑ دیں۔ ماضی میں اگر آپ سے کوئی غلط فیصلہ ہو گیا ہے تو پچھتانے سے کچھ حاصل نہیں ہوگا، بلکہ آپ کے اعتماد میں کمی آئے گی۔ آپ اپنے ماضی کو واپس نہیں لا سکتے۔ اس سے بہتر ہے کہ اپنے ماضی کے اچھے فیصلوں کو یاد کریں۔ ان سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوگا۔ جب بھی ہم اپنی کامیابیوں کو یاد کرتے ہیں تو ہمیں حوصلہ ملتا ہے کہ میں پہلے بھی کامیابیاں حاصل کر چکا ہوں تو آئندہ بھی حاصل کر سکتا ہوں۔

۵۔ خود پر یقین رکھیں!

خود اعتمادی حاصل کرنے کے لیے خود پر یقین رکھنا بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ آپ نے اپنی صلاحیتوں پر غیر متزلزل یقین پیدا کرنا ہے۔ ایک بات بالکل واضح ہے کہ اگر آپ خود پر یقین نہیں رکھتے تو دوسروں سے امید نہیں رکھ سکتے کہ وہ آپ پر یقین کریں۔

اپنی صلاحیت اور اہلیت پر یقین کامل رکھیں۔ انسان اپنی زندگی میں ۵۶٪ کامیابی اس بات سے حاصل کرتا ہے کہ اسے اپنی کامیابی پر کس حد تک یقین ہے۔ اگر آپ اپنی کامیابی پر پختہ یقین نہیں رکھتے تو آپ کی کوشش بھی اس درجہ کی نہیں ہوتی۔ جب آپ کو کامیابی کا پختہ یقین ہوتا ہے تو دن رات کی محنت بھی آپ کو نہیں تھکاتی۔ راستے میں آنے والی کوئی مشکل آپ کو دل برداشتہ نہیں کرتی اور کبھی آپ کا حوصلہ نہیں ٹوٹتا۔ ناکامی کی صورت میں آپ اپنی کوشش نہیں چھوڑتے اور بار بار اپنے ہدف کی طرف بڑھنے کی کوشش کرتے

رہتے ہیں۔

۶۔ دوسروں پر تنقید کرنا چھوڑ دیں!

دوسروں کے ساتھ ایسا رویہ نہ رکھیں جیسا آپ خود اپنے لیے پسند نہیں کرتے۔ کیا آپ چاہتے ہیں کہ کوئی آپ پر تنقید کرے؟۔یقیناً ہم میں سے کوئی بھی خود پر تنقید پسند نہیں کرتا۔ آپ بھی اس بات سے کبھی خوش نہیں ہوں گے کہ آپ پر تنقید کی جائے۔ دوسروں کی جانب سے تنقید آپ کو بھی افسردہ اور پریشان کرتی ہوگی۔ آپ کو اس بات پر غصہ بھی آتا ہوگا۔ تو پھر کیسے مان لیا جائے کہ دوسرے آپ کی تنقید سے پریشان نہیں ہوں گے۔ ہمارا تو دین بھی اسی بات کا درس دیتا ہے کہ اپنے بھائی کے لیے بھی وہی پسند کرو جو اپنے لیے پسند کرتے ہو۔

دوسروں پر تنقید کرنا انتہائی خطرناک عادت ہے۔ ہو سکتا ہے کسی پر تنقید وقتی طور پر آپ کو سکون دے، آپ اس سے لطف اندوز ہوں یا دوسرے پر برتری محسوس کریں۔ لیکن آگے چل کر آپ کو اس کی قیمت اپنے چاہنے والوں اور دوستوں کو کھو دینے کی صورت میں ادا کرنا پڑتی ہے۔ اگر آپ ہر کسی پر تنقید کرتے رہیں گے تو ایک وقت آئے گا جب کوئی آپ کے قریب نہیں آنا چاہے گا۔ آپ کے عزیز دوست بھی آپ کو چھوڑ جائیں گے۔ دوسروں کی کمزوریوں کو تلاش کرنا اور ان پر تنقید کرنا زہر قاتل ہے، جو آپ کے رشتوں کو قتل کر دیتا ہے۔

اس کا دوسرا نقصان یہ ہے کہ آپ اپنی کمزوریوں اور خامیوں کی طرف توجہ نہیں دے پاتے۔ آپ کی اپنی کمزوریاں اور خامیاں آپ کی شخصیت کا حصہ بنتی رہتی ہیں اور آپ کی صلاحیتوں کو زنگ آلود کر دیتی ہیں۔ آپ کی توجہ اپنے مقاصد و اہداف سے ہٹ جاتی ہے

اور آپ کو ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہی ناکامیاں آپ کی خود اعتمادی کو ختم کر دیتی ہیں۔

۷۔ بغض اور حسد سے بچیں!

کیا آپ نے اپنا احتساب کیا کہ کہیں آپ کسی کے لیے اپنے دل میں بغض، حسد یا نفرت تو نہیں رکھتے؟ ہو سکتا ہے کبھی کسی نے آپ سے کوئی جھوٹ بولا ہو، آپ کی کوئی چیز چرائی ہو، آپ پر تنقید کی ہو یا آپ کے جذبات کو مجروح کیا ہو۔ ایک لمحے کے لیے کسی ایسے شخص کا تصور کریں اور دیکھیں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ یقیناً آپ پریشانی اور بے چینی محسوس کریں گے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بلڈ پریشر (Bloodpressure) بڑھ جائے۔

ذرا سوچیں کہ جب کوئی شخص آپ کو تکلیف پہنچاتا ہے تو آپ کا کیا ردعمل ہوتا ہے؟۔ کیا آپ اس سب کے باوجود اس سے محبت رکھتے ہیں؟۔ یا آپ کے دل میں اس کے لیے منفی جذبات پیدا ہوتے ہیں؟۔ یقیناً یہ ایک فطری عمل ہے کہ آپ کسی ایسے انسان کے بارے میں اچھی رائے نہیں رکھتے جس نے آپ کو تکلیف پہنچائی ہو۔ جس طرح ہمیں کسی کے برے رویے یا عمل سے تکلیف ہوتی ہے، اسی طرح ہمارے منفی رویے کی وجہ سے دوسروں کو بھی تکلیف ہوتی ہے۔ اگر کوئی آپ کے لیے تکلیف کا باعث بنا ہے تو اسے معاف کرنا سیکھیں۔ ایسے کسی شخص کے لیے دل میں بغض، حسد یا نفرت کے جذبات رکھنا اسے کچھ نقصان نہیں پہنچاتا۔ بغض، حسد اور نفرت وہ منفی رویے ہیں جو صرف ہماری اپنی ذات کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ایسے رویے ہماری صلاحیتوں کو ختم کر دیتے ہیں۔ ہمارے دل میں اس انسان کے لیے نفرت انگیز خیالات گھومتے رہتے ہیں اور ہمارا دھیان انہی منفی خیالات میں لگا رہتا ہے۔

۸۔ خود کو پریشانی اور فکر سے جلد نکالیں!

پریشانیاں و حوادث انسانی زندگی کا حصہ ہیں اور مشکل حالات انسان پر آتے رہتے ہیں، لیکن اگر ان کو ذہن پر بہت دیر تک طاری رکھا جائے تو پھر ہمارے مقاصد واہداف سے ہماری نظر ہٹ جاتی ہے اور وہ ہمارے اعتماد کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ ہمارے اندر بے چینی پیدا کرتے ہیں اور بھروسے اور یقین کو متاثر کرتے ہیں۔

خوداعتمادی اور مثبت سوچ:

خوداعتمادی کو مثبت سوچ سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔ یادرکھیں کہ ہم ایسے نہیں ہیں جیسا ہم سوچتے ہیں بلکہ جیسا ہم سوچتے ہیں ہم ویسے ہی بن جاتے ہیں۔ جس ماحول میں منفی سوچ کے اثرات زیادہ ہوتے ہیں وہاں لوگ تند خو ہوتے ہیں اور ایک دوسرے کا خیال نہیں رکھتے۔ ایسا ماحول انسان کی عزت نفس میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ منفی سوچ انسان میں شک اور ناامیدی پیدا کرتی ہے جو کہ اعتماد میں کمی کا باعث بنتی ہے جبکہ مثبت سوچ انسان کی امید اور اعتماد میں اضافہ کرتی ہے۔

ہماری زندگی میں کچھ ایسے لمحات آتے ہیں جب ہم شک یا غیر یقینی کی صورتحال سے دوچار ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ انتہائی پر اعتماد اور خوش رہنے والے افراد کو بھی ایسے حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے جب ان کے دماغ میں سوچ آتی ہے کہ ''میں ایک ناکام انسان ہوں''۔ یہ سب باتیں زندگی کا ایک حصہ ہیں۔ اگر آپ کے دماغ میں ایسے منفی خیالات پیدا ہوتے ہیں اور یہ خیالات آپ کو ایک خوشگوار زندگی گزارنے کی راہ میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں تو ضرورت ہے کہ ان منفی خیالات کو ختم کرنے کے لیے کچھ کیا جائے۔

فخر:

لوگ عموماً اپنی کامیابیوں کا ذکر فخر سے کرتے ہیں۔ ہمارا معاشرہ اکثر ایسی باتوں کی حوصلہ افزائی نہیں کرتا اور ایسے لوگوں کو خود پرست یا مغرور کہا جاتا ہے۔ لیکن خود کلامی کے لیے ایسے الفاظ انسان میں اعتماد بڑھاتے ہیں۔ اپنی کامیابیوں کو اچھے الفاظ میں یاد کرنا اور ان پر فخر کرنا انسان کو مزید کامیابیوں کے لیے اکساتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ فخر اور غرور میں بہت زیادہ فرق ہے۔ غرور میں انسان اپنی کامیابیوں کی وجہ اپنی ذات کو سمجھتا ہے اور فخر میں اپنی ذات کو صرف کامیابی کا وسیلہ سمجھتا ہے اور کامیابی کی اصل وجہ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم کو سمجھتا ہے۔ جب ہم اپنے ذہن میں یہ بات بٹھا لیتے ہیں کہ میری کامیابیوں میں اس ہستی کا فضل و کرم شامل ہے جو کسی کا محتاج نہیں اور جو ہر چیز پر قادر ہے، تو ہم اپنے اندر ایک نئی قوت اور اعتماد کو محسوس کرتے ہیں۔

اپنے اعتماد کو بڑھانے کے لیے چند مشقی سر گرمیاں دی جا رہی ہیں۔ ان کی مدد سے ہم آپ اپنے اعتماد میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

مشق نمبر ۱:

ایک سادہ کاغذ پر اپنی کامیابیوں کے بارے میں چند جملے تحریر کریں جن پر آپ کو فخر ہو، لیکن یاد رکھیں کہ جملوں کا آغاز ان الفاظ سے ہو "مجھے فخر ہے کہ"۔ آپ مندرجہ ذیل موضوعات میں سے کسی پر لکھ سکتے ہیں۔

۱۔ ایسے قابلِ فخر کام جو آپ نے اپنے والدین کے لیے کیے ہوں۔

۲۔ ایسے قابلِ فخر کام جو آپ نے اپنے کسی دوست کے لیے کیے ہوں۔

۳۔ اپنے سکول، کالج، یونیورسٹی یا کام کی جگہ پر کیے گئے کام۔

۴۔ اپنے مذہبی عقائد کے بارے میں۔

۵۔ اپنی محنت سے کمائی ہوئی رقم کے بارے میں۔

۶۔ اپنی عادات کے بارے میں۔

۷۔ کوئی ایسا کام جس کے لیے آپ نے بہت زیادہ محنت کی ہو۔

۸۔ کوئی ایسا کام جو آپ نے دوسروں کی مدد کے لیے کیا ہو۔

مشق نمبر ۲:

اپنی ذات کی پہچان انسان کو اس کی طاقت اور ہمت سے آگاہی دلاتی ہے۔انسان جب اپنی طاقت کو ٹھیک طور پر جان لیتا ہے تو اسے اندازہ ہوتا ہے کہ اس کی کمزوریاں اور خامیاں اس کی طاقت اور ہمت کے مقابلے میں بہت کم ہیں۔ایک سادہ کاغذ پر مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات تحریر کریں:

وہ کون سی تین باتیں ہیں جو مجھے اپنی ذات میں پسند ہیں؟

۱۔ --

۲۔ --

۳۔ --

کون سی تین چیزیں میری طاقت ہیں؟

۱۔ --

۲۔ --

۳۔ --

وہ کون سے اعمال ہیں جو مجھے مزید بہتر انسان بنا سکتے ہیں؟

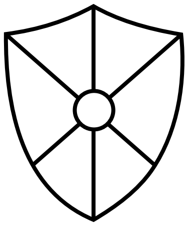
۱۔ ---

۲۔ ---

۳۔ ---

مشق نمبر ۳:

ایک سادہ کاغذ پر اعزازی شیلڈ کا خاکہ بنائیں اور اس کے ہر خانے میں مندرجہ ذیل باتوں کے بارے میں تحریر کریں:



۱۔ ایسا کام جو آپ بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔

۲۔ ایسا کام جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔

۳۔ آپ کے کردار کا سب سے مضبوط پہلو۔

۴۔ آپ کی ذات کی سب سے بڑی خامی۔

۵۔ سب سے بہتر تعریف جو آپ کے بارے میں کی گئی ہو۔

۶۔ سب سے بڑی برائی جو آپ کے بارے میں کی گئی ہو۔

۷۔ آپ کی پسندیدہ جگہ۔

اپنی طاقت کو پہچانیں:

ایسے لوگ جو اپنی اندرونی طاقت سے رابطہ کھو دیتے ہیں، ان میں اعتماد کی کمی واقع ہوتی ہے۔ کیونکہ انسان کے اندر موجود سوچ کی طاقت سے ہی خود اعتمادی پروان چڑھتی ہے۔ اگر کسی انسان سے اس کی ذات کے بارے میں بیان کرنے کو کہا جائے تو وہ عموماً اپنی ظاہری حالت کے بارے میں بات کرے گا یا شاید اپنے اس کردار کے بارے میں جو وہ اپنی

زندگی میں نبھا رہا ہے، جیسے ماں، باپ، بیٹا، بیٹی، ملازم یا کاروباری انسان وغیرہ۔ لیکن ان باتوں سے یہ پتہ نہیں چلتا کہ آپ کون ہیں؟۔ یہ صرف اتنا بتاتی ہیں کہ آپ کیا کرتے ہیں۔ آپ اصل میں کیا ہیں؟ اس کا تعلق آپ کی روح، آپ کی سوچ اور آپ کے کردار سے ہے۔ آپ کے اندر کا انسان بہت طاقتور اور سمجھدار ہے۔ آپ کے اندر کا انسان ہی آپ کی اصل طاقت سے واقف ہے۔ ہمارے ارد گرد کا ماحول اور مصروفیات ہمیں اپنے اندر موجود انسان کو جاننے سے روکتے ہیں اور ہمارا اس انسان سے رابطہ ختم ہو جاتا ہے جو ہمارے اندر موجود ہے۔ شروع میں ہمیں احساس نہیں ہوتا کہ یہ سب ہم پر کس حد تک اثر انداز ہو رہا ہے اور ہم اپنے روزمرہ کے کاموں میں مشغول اور اپنی ذمہ داریاں نبھانے میں مصروف رہتے ہیں۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ہم اپنے اندر ایک خلا سا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ہمارے اندر کی آواز آہستہ آہستہ دھیمی ہوتی رہتی ہے، اس سے ہمارا فاصلہ بڑھتا رہتا ہے اور ہم مشکل سے ہی اس آواز کو سن پاتے ہیں۔ اگر ہم ان علامات کو نظر انداز کرتے رہیں تو ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ ہمارا اپنے اندر کے انسان سے رابطہ بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ ہم الجھے اور تھکے ہوئے رہتے ہیں اور زندگی پر ہمارا قابو ختم ہو جاتا ہے۔ ہمیں بہت دیر سے احساس ہوتا ہے کہ ہم اپنی حقیقت کو بھلا چکے ہیں۔

لیکن اب بھی ہم اپنے اندر چھپی ہوئی طاقت کو بحال کر کے اپنے اعتماد میں بے پناہ اضافہ کر سکتے ہیں۔ اپنے اندر چھپی ہوئی طاقت کو بحال کرنے کے کچھ طریقے درج ذیل ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کر کے آپ بہت فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

مشق نمبر ا:

روزانہ کچھ وقت مراقبہ کے لیے نکالیں۔ اگر آپ نے اس سے پہلے کبھی مراقبہ

نہیں کیا تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، یہ بہت آسان ہے۔ سب سے پہلے اپنے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں تنہائی اور خاموشی ہو۔ اگر آپ کسی پریشانی یا ذہنی دباؤ کا شکار ہیں تو اسے ختم کرنے کے لیے کچھ دیر گہری سانس لیں اور اپنے ذہن کو پر سکون کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ سکون حاصل کر لیں تو اپنے خیالات پر توجہ مرکوز کریں۔ اب اپنے ذہن کو تمام خیالات سے خالی کرنے کی کوشش کریں۔ اس عمل کو ۱۰ منٹ سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ اس وقت کو ۳۰ منٹ تک لے جائیں۔ کچھ ہی دن میں آپ اپنے اندر ایک توازن اور یکسوئی محسوس کریں گے۔

مشق نمبر ۲:

اپنے خیالات اور احساسات کو تحریر کرنے کی عادت اپنائیں۔ یہ اپنے آپ کو جاننے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ اس کام کے لیے آپ کو بہت بڑا مصنف ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ تحریر صرف اور صرف آپ کے لیے ہے۔ اس سے آپ اپنے خیالات اور احساسات میں پیدا ہونے والی مثبت تبدیلی کو جان پائیں گے۔ اپنے خیالات اور احساسات کو تحریر کرنے کا آغاز ان الفاظ سے کریں ''آج میں نے محسوس کیا۔۔۔۔۔۔۔ کیونکہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔''

یاد رکھیں کہ آپ کے اندر چھپا ہوا انسان آپ کا سب سے بہترین دوست ہے۔ سوچیں! اگر آپ اپنے بہترین دوست سے بات نہ کرتے ہوں اور اس کی حوصلہ افزائی نہ کرتے ہوں تو وہ آپ کے بارے میں کیا سوچے گا۔ یقیناً وہ آپ کے بارے میں کوئی اچھی رائے نہیں رکھے گا اور آپ سے دور ہو جائے گا۔ اسی طرح اگر آپ اپنے اندر موجود انسان (جو کہ آپ کا بہترین دوست ہے) کو وقت نہیں دیں گے، اس کی حوصلہ افزائی نہیں کریں

گے ،اس سے بات نہیں کریں گے تو وہ آپ سے دور ہوتا جائے گا۔آپ جان ہی نہیں پائیں گے کہ اس کے اندر کتنی اور کون کون سے صلاحیتیں موجود ہیں اور اس کی صلاحیتیں آپ کے کام نہیں آسکیں گی۔ہم میں سے اکثر لوگوں کے ساتھ یہی ہوتا ہے کہ ہم اپنے اندر بیٹھے سب سے قریبی دوست سے دور ہو جاتے ہیں اور پھر اپنے اندر خلا کو محسوس کر کے پریشان ہوتے رہتے ہیں۔جب آپ اپنے اندر کے انسان کو تھوڑا وقت دینا شروع کریں گے اور اس کی حوصلہ افزائی کریں گے تو اس کی صلاحیتوں میں مزید نکھار آتا رہے گا۔جب آپ کو اپنے اندر چھپی صلاحیتوں کا ادراک ہو جائے تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کی زندگی کتنی خوشگوار ہو جائے گی۔آپ کی اس خوشگوار زندگی کے مثبت اثرات آپ کے خاندان،دوست احباب اور ارد گرد موجود لوگوں پر ظاہر ہوں گے۔اور سب سے اہم یہ کہ آپ کی سوچ آپ کی اپنی ذات کے بارے میں مثبت ہو جائے گی۔آپ کو خود پر غصہ نہیں آئے گا،آپ میں صبر اور برداشت کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔آپ اپنی صلاحیتوں سے بھرپور فائدہ حاصل کر سکیں گے،یہی خوداعتمادی ہے۔

اپنی طاقت کی قدر کریں:

جتنا زیادہ آپ کو اپنے اندر کے انسان سے آگاہی ہو گی اتنا ہی آپ اپنی طاقت کو سمجھنے اور قدر کرنے کے قابل ہوں گے۔اپنی طاقت کی قدر کرنا خوداعتمادی کا حصہ ہے، کیونکہ خوداعتمادی کی بنیاد آپ کی اپنے بارے میں سوچ اور اپنی طاقت کو جاننے پر ہے۔اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ میں بولنے کی مہارت ہے تو آپ کسی سے بھی بھرپور اعتماد سے بات کر سکتے ہیں۔اگر آپ میں کوئی صلاحیت موجود ہے لیکن آپ کو اس کی آگاہی نہیں یا اپنی اس صلاحیت پر یقین نہیں تو آپ اس صلاحیت سے بھرپور فائدہ نہیں اٹھا سکتے۔

مشق نمبر ۳:

ایک کاغذ اور قلم لیں اور ان چیزوں کے بارے میں لکھنا شروع کریں جن کے بارے میں سمجھتے ہیں کہ آپ قدرتی طور پر بہتر ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ ان کاموں میں بہت مہارت رکھتے ہوں۔ ان کاموں کی فہرست بنائیں جو آپ آسانی سے کر لیتے ہیں، جیسے کھیلنا، لکھنا، چیزوں کو منظم کرنا، تصویر کشی یا کمپیوٹر آپریٹنگ وغیرہ وغیرہ۔ اس کے بعد ایسے کاموں کے بارے میں لکھیں جن میں آپ نے کافی حد تک مہارت حاصل کی ہو۔ جب آپ اپنی اس فہرست پر نظر دوڑائیں گے تو آپ خود حیران رہ جائیں گے کہ یہ اتنی خالی نہیں جس کا آپ کو ڈر تھا۔ اب اپنے کردار کے مثبت پہلوؤں کے بارے میں لکھیں، جیسے رحمدلی، دوستانہ رویہ، قابلِ اعتبار شخصیت، پیار کرنے والا اور صبر کرنے والا وغیرہ۔

اب ایک بار اپنی اس فہرست کو غور سے پڑھیں تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ بہت سے ایسے کام ہیں جن میں آپ کافی ماہر ہیں اور آپ انہیں بہت بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ اب سوچیں کہ اتنے بہت سے کام اگر آپ بہت اچھے طریقے سے کر سکتے ہیں تو بہت سے دوسرے کام ہیں جن میں آپ مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ جب آپ اپنی صلاحیتوں کی قدر کرنا سیکھ جائیں گے تو آہستہ آہستہ آپ کی خوداعتمادی میں اضافہ ہوتا جائے گا۔

ایک اور سادہ کاغذ لیں اور اس پر وہ تمام کام لکھیں جنہیں کرنے کے لیے آپ نے قدم اٹھایا ہو۔ صرف وہ کام نہیں لکھنے جن میں آپ کو کامیابی حاصل ہوئی۔ بلکہ وہ کام بھی لکھنے ہیں جنہیں کرنے کی آپ نے کوشش کی، خواہ اس میں آپ کامیاب نہ ہوئے ہوں۔ فہرست بنانے کے بعد اسے غور سے پڑھیں اور ان کاموں کے گرد دائرہ لگائیں جن میں آپ کو معمولی کامیابی حاصل ہوئی یا آپ مکمل طور پر ناکام نہیں ہوئے۔

اب دوبارہ اس فہرست کو غور سے دیکھیں۔ آپ دیکھیں گے کہ فہرست میں زیادہ تر کاموں کے گرد دائرہ لگا ہوا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کم عقل یا ناکارہ انسان نہیں بلکہ جس کام کے لیے آپ نے کوشش کی اس میں کسی حد تک ضرور آپ کو کامیابی حاصل ہوئی۔ جن کاموں کے لیے آپ نے کوشش کی اگر ان میں کسی حد تک بھی کامیابی حاصل کرلی ہے تو ثابت ہوا کہ دوسرے بہت سے کاموں میں بھی آپ کوشش سے کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔ اور اصل کامیابی بھی وہی ہے جو محنت اور کوشش کے بعد حاصل ہو۔

مشق نمبر ۴:

کاغذ اور قلم لیں اور درج ذیل سوالوں کے جوابات تحریر کریں۔ دیے گئے جوابات اپنے پاس محفوظ رکھیں اور جب بھی آپ اپنے اعتماد میں کمی محسوس کریں تو انہیں پڑھیں۔

پہلا مرحلہ:

کسی ایسی صورتحال کا تصور کریں جب آپ نے اپنے اندر بھرپور اعتماد اور سکون محسوس کیا ہو۔ اب مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تحریر کریں۔

ا۔ صورتحال کیسی ہے؟

۲۔ آپ نے اس صورتحال کے بارے میں اپنے آپ سے کیا کہا؟

۳۔ آپ نے جسمانی طور پر اپنے آپ کو کیسا محسوس کیا؟ آپ کے دل و دماغ میں کس طرح کے جذبات و احساسات پیدا ہوئے؟

۴۔ آپ نے اس کے نتیجے میں کیا کیا؟

دوسرا مرحلہ:

کسی ایسی صورتحال کا تصور کریں جب آپ نے اپنے اعتماد میں کمی محسوس کی ہو اور اگر آپ کو موقع ملے تو آپ اس کو تبدیل کرنے کی خواہش رکھتے ہوں۔

ا۔ صورتحال کیسی تھی؟

۲۔ آپ نے اس صورتحال کے بارے میں اپنے آپ سے کیا کہا؟

۳۔ آپ نے جسمانی طور پر اپنے کو کیسا محسوس کیا؟ آپ کے جسم میں کس طرح کے جذبات واحساسات پیدا ہوئے۔

۴۔ آپ نے اس کے نتیجے میں کیا کیا؟

تیسرا مرحلہ:

پہلے مرحلے کے تجربات کو سامنے رکھتے ہوئے دوسرے حصے کو پڑھیں اور خود سے پوچھیں کہ جب میں اس صورتحال کا سامنا کر رہا تھا تو!

۱۔ مجھے اپنی طاقت اور صلاحیت بحال کرنے کے لیے اپنے آپ کو کیا کہنا چاہیے تھا؟

۲۔ مجھے ایسا کیا کرنا چاہیے تھا کہ میں اپنے آپ کو بہتر محسوس کرتا؟

۳۔ اگر دوبارہ مجھے ایسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑا تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟ وہ کون سا عمل ہے جو مجھے اس صورتحال میں طاقت فراہم کر سکتا ہے؟

اس تحریر، ہدایات اور عملی مشقوں پر عمل آپ کو ایک پر عزم اور پر اعتماد فرد بنانے میں معاون ہو گا۔ ان پر بار بار عمل سے ہی بہتر نتائج نکل سکتے ہیں۔ اعتماد مسلسل اور مستقل عمل کا نام ہے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ کوئی بھی دوسرا انسان آپ کے اعتماد میں اضافہ نہیں کر سکتا اگر آپ کو خود پر اعتماد نہ ہو۔ دوسرا انسان صرف آپ کو مشورہ دے سکتا ہے، یا کچھ دیر کے لیے آپ کو متحرک کر سکتا ہے۔ لیکن یہ تحریک کچھ وقت کے لیے ہو گی۔ اگر آپ حقیقت میں اپنے آپ کو بدلنا چاہتے ہیں، کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو مستقل مزاجی، شوق اور شدید خواہش کی ضرورت ہے۔

تخلیقی سوچ

تخلیقی سوچ:

تخلیقی سوچ وہ صلاحیت ہے جو آپ کے ذہن کو ایسے خیالات تخلیق کرنے میں مدد دیتی ہے جو عموماً مختلف لیکن کارآمد ہوتے ہیں۔ تخلیقی سوچ عام سوچ سے ہٹ کر نئے انداز میں سوچنے کے راستے کھولتی ہے۔ تخلیقی سوچ رکھنے والے انسان کی سوچ محدود نہیں ہوتی اور اسے کچھ نیا کرنے پر اکساتی ہے۔

تخلیقی سوچ سے انسان اپنے ذہن کو کچھ نیا کرنے کی تربیت دیتا ہے۔ کچھ لوگ پیدائشی طور پر تخلیقی سوچ کی صلاحیت کے حامل ہوتے ہیں، جبکہ دوسرے لوگوں کو تخلیقی سوچ بنانے کے لئے محنت کرنی پڑتی ہے۔ یہ ہر انسان کے لیے ممکن ہے کہ وہ اپنی سوچ کو تخلیقی بنائے، چاہے اس میں یہ صلاحیت پیدائشی ہے یا وہ اسے محنت کے ذریعے بناتا ہے۔

تخلیقی سوچ کو اپنانے کی چابی آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ آپ تخلیقی سوچ پیدا کر کے اپنی زندگی، اپنے خیالات اور اپنی دنیا کو ہمیشہ کے لیے بدل سکتے ہیں۔

تخلیقی سوچ کیا ہے؟

کیا آپ کے ذہن میں کبھی ایسا حیران کن خیال آیا ہے جو کسی مسئلے کا بہترین حل ہو؟۔ کیا کبھی کسی نے آپ سے کہا کہ جب آپ سے کسی بات پر تبادلہ خیال کیا جاتا ہے تو آپ کا آئیڈیا حیران کن ہوتا ہے۔ کیا آپ نے کوئی ایسا مسئلہ حل کیا ہے جو دوسرے لوگ حل نہ کر سکے ہوں؟۔ اگر آپ کا جواب ہاں میں ہے تو اس بات کے امکانات ہیں کہ آپ پہلے ہی تخلیقی سوچ کے حامل ہیں اور جانتے ہیں کہ تخلیقی سوچ کیا ہے۔ عام طور پر سوچنا ایک عمل ہے یہ ایک قدرتی عمل ہے۔ ہم سب سوچتے ہیں اور عموماً اپنا زیادہ تر وقت کچھ نہ کچھ سوچنے میں لگاتے ہیں۔ انسان کا ذہن کسی بھی وقت سوچ سے خالی نہیں رہتا، انسان کا سوچنا انسان

کی زندگی کی علامت ہے۔ کچھ مواقع پر تعمیری انداز میں سوچنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

تخلیقی سوچ وہ اہلیت یا سوچنے کی ایسی صلاحیت ہے جو عام لوگوں میں نہیں ہوتی۔ عام سطح سے اوپر سوچنے کو آپ تخلیقی سوچ کہہ سکتے ہیں۔ آپ نے ٹی وی پر مختلف اقسام کی چیزوں کے اشتہارات دیکھے ہوں گے جن میں ایک عام سی چیز کو مختلف کر کے دکھایا جاتا ہے۔ یہ بھی تخلیقی سوچ کی ایک مثال ہے۔ ایک عام سی چیز جو پہلے سے لوگ استعمال کر رہے ہوتے ہیں، اس کو ایک نئے انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔ اس پراڈکٹ کو مزید بہتر طریقے سے پیش کرنے کے امکانات موجود ہوتے ہیں۔ تخلیقی سوچ انسان کو کسی چیز کے استعمال کے مزید راستے دکھاتی ہے۔

جب کوئی شخص اپنے اندر تخلیقی سوچ کی صلاحیت پیدا کر لیتا ہے تو اسے پتہ چلتا ہے کہ کسی بھی کام کو بہتر طور پر کرنے کے لیے ذہن میں بہت تیزی سے خیالات آتے ہیں۔ تخلیقی سوچ کے حامل انسان کو یہ جان کر خوشی ہوتی ہے کہ وہ دوسروں سے مختلف انداز میں سوچتا ہے اور چیزوں کو اس نظر سے دیکھتا ہے جو شاید دوسرے نہیں دیکھ سکتے۔ ایسے لوگ سوالوں کے جواب کی بجائے ان کے واضح حل تلاش کرتے ہیں۔

تخلیقی سوچ رکھنے والوں کو اس لیے پسند کیا جاتا ہے کہ وہ ایک ہی کام کرنے کے مختلف نظریات پیش کرتے ہیں۔ وہ کسی مسئلے یا پریشانی سے بھاگتے نہیں بلکہ مسائل کے مختلف اور بہتر حل تلاش کرتے ہیں۔

تخلیقی سوچ کے فائدے:

تخلیقی سوچ کے بے انتہا فائدے ہیں۔ یہ ایسی صلاحیت ہے جو لوگوں کی نظر میں آپ کی اہمیت کو بڑھا دیتی ہے۔ تخلیقی سوچ انسان کی زندگی میں بہت زیادہ فائدہ مند ہوتی

ہے۔ تخلیقی سوچ انسان کو اس قابل کرتی ہے کہ وہ کسی چیز کے بارے میں زیادہ خیالات دے سکے۔ جب کسی میں تخلیقی سوچ کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے تو وہ لمحوں میں بہت سے خیالات پیش کر سکتا ہے۔ جلدی اور تخلیقی انداز میں سوچنا ایسے پیشوں میں بہت کام آتا ہے جہاں وقت کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔ تخلیقی سوچ انسان کو مسائل کا بہترین اور فوری حل تلاش کرنے والا بناتی ہے۔ تخلیقی سوچ انسان کو اس قابل کرتی ہے کہ وہ مسائل کے ایسے حل تلاش کرے جو شاید دوسروں کے وہم وگمان میں بھی نہ ہوں۔

ہم تخلیقی سوچ کیسے اپنا سکتے ہیں؟

یقیناً آپ کو دلچسپی پیدا ہوئی ہو گی کہ آپ کیسے اپنے اندر تخلیقی سوچ پیدا کر سکتے ہیں۔ تخلیقی سوچ پیدا کرنے کے لیے آپ کو تھوڑی سی محنت کرنا پڑے گی، لیکن حقیقت میں یہ ایک بہت دلچسپ مرحلہ ہے۔ اس کے لیے آپ کو تصوراتی دنیا میں جانا پڑے گا۔

ضروری نہیں کی کہ ایک اچھی سوچ بہت عقل و دانش والی سوچ بھی ہو۔ غور کریں! بہت سی ایجادات جو آج ہم استعمال کر رہے ہیں، شروع میں ان کو احمقانہ سوچ کہا گیا تھا۔ ٹی وی کی ایجاد سے پہلے اس بات کو جادو سمجھا جاتا تھا کہ ایک شخص اپنے گھر میں بیٹھے بیٹھے دور دراز کے لوگوں کو دیکھ لے، اسی طرح ریڈیو، ٹیلی فون، ہوائی جہاز اور دیگر جتنی بھی ایجادات ہیں وہ ایجاد سے پہلے احمقانہ تصور کی جاتی تھیں۔ لیکن لوگوں کے دماغ میں ایسی ایجادات کا تصور ضرور موجود تھا۔ اس سے پہلے کسی نے اس انداز سے نہیں سوچا تھا، لیکن جب اس کے بارے میں سنا تو یہ سوچنے پر مجبور ہو گئے کہ یہ خیال ہمیں کیوں نہیں آیا۔ یہی تعمیری سوچ ہے جو کسی موجد کو دوسروں پر فوقیت دیتی ہے۔

ایسے اعمال جو انسان کو تخلیقی سوچ کا حامل بناتے ہیں، ان میں سے ایک ہے

''سوچنے کے تجربات''۔ سوچنے کے تجربات کو البرٹ آئن سٹائن نے استعمال کیا۔ البرٹ آئن سٹائن کو سائنس کی دنیا کے چند بڑے مفکرین میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس نے سوچنے کے تجربات سے اپنے ذہن کو تحریک دی اور اپنی سوچ کو محدود کرنے اور ایک جگہ روک دینے کی بجائے تخلیقی سوچ اپنائی۔

سوچ کا تجربہ وہ بنیادی راستہ ہے جو آپ کے ذہن کو اس مقام پر لے جاتا ہے جہاں آپ کا ذہن عام حالات میں نہیں جاتا۔ یہ آپ کو اس قابل کرتا ہے کہ آپ اپنی سوچ کے تمام راستوں کو استعمال کرنے کی صلاحیت حاصل کر لیں۔ یہ آپ کے ذہن میں وہ دروازے کھولتا ہے جو اس سے پہلے شائد بند تھے۔ سوچنے کے تجربات کی جڑیں آپ کے ذہن میں ہوتی ہیں۔ ان کا کوئی ظاہری وجود نہیں ہوتا، اس لیے انہیں خوشنما ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ اپنے سوچنے کے تجربات کے ساتھ کچھ بھی کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو ارد گرد کی دنیا کی کھوج لگانے کے قابل کرتے ہیں۔ سوچنے کے تجربات کی بنیاد تصورات پر ہے۔ سوچ کے تجربات میں تصوراتی خاکے کے علاوہ بھی بہت سی چیزیں شامل ہوتی ہیں۔ مندرجہ ذیل فہرست ان باتوں کا احاطہ کرتی ہے جو آپ کو تخلیقی سوچ کے تجربات کے قابل بناتی ہیں۔

- ان پرانے سوالوں پر گہری سوچ قائم کریں جن کے جوابات آپ تلاش کرنا چاہتے ہیں۔ یہ ایسے سوالات ہو سکتے ہیں جن کے جواب آپ کو نہیں مل سکے۔ یہ سوالات کائنات کے بارے میں بھی ہو سکتے ہیں جن کا ابھی تک کوئی واضح جواب نہیں مل سکا۔
- انتہائی ذہین لوگوں کا سوچیں۔ تصور کریں کہ آپ کسی انتہائی ذہین انسان کے سامنے بیٹھے ہیں اور کسی انتہائی اہم مسئلے پر گفتگو کر رہے ہیں۔ تصور کریں کہ آپ کیا پوچھیں

گے اور وہ کیسے جواب دیں گے؟۔

- تصور کریں کہ آپ وقت میں سفر کر رہے ہیں یا کسی دوسری دنیا میں سفر کر رہے ہیں۔ تصور کریں کہ یہ کیسا ہے؟ یہ کیسا لگتا ہے؟ وہاں کے لوگ کیسے ہیں؟ زندگی کے ہر منظر کو اپنے ذہن میں تخلیق کریں۔
- ستاروں کے نقشے پر غور کریں۔ کائنات کے بارے میں کوئی معلوماتی کتاب پڑھیں۔ اب تصور کریں کہ آپ کا شعوری جسم ان ستاروں کے درمیان تیر رہا ہے۔

ایک اور زبردست بات جو تخلیقی سوچ کو تحریک دے سکتی ہے، وہ سوال ہے ''اگر ایسا ہو''۔ ان چیزوں کی فہرست بنائیں جنہیں آپ جاننا چاہتے ہیں۔ اس سوال کا جواب مختلف طریقوں سے دینے کی کوشش کریں ''اگر ایسا ہو''۔ دیکھیں کہ آپ کتنے تخلیقی ہو سکتے ہیں۔ اپنے سوال کے جواب میں گہرائی تک چلے جائیں اور دیکھیں کہ اگر ایسا ہو جائے تو کیا ہوگا؟۔

- اپنے آپ کو تخلیقی سوچ کا حامل بنانے کے بہت سے طریقے ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کر کے آپ اپنے ذہن کو تخلیقی سوچ کا عادی بنا سکتے ہیں۔ ان طریقوں میں سے کچھ مندرجہ ذیل ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی سوچ کو تخلیقی بنا سکتے ہیں۔
- گہرے سانس لے کر اپنے ذہن کو پر سکون رکھنے کا طریقہ اپنائیں۔ اپنی سانس کو درست اور متوازن کر کے آپ گہرائی میں اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔ اپنے ذہن کو صاف کر کے تخلیقی سوچ کے لیے راستہ ہموار کر سکتے ہیں۔
- چیزوں کا تصور کرنے کی مشق کریں۔ اگر آپ چیزوں کا تصور کرنے میں دقت محسوس کرتے ہیں تو چھوٹی چھوٹی سادہ چیزوں کا تصور کرنے کی کوشش کریں۔ اس

کے بعد ایسی باتوں کا تصور کریں جو الجھی ہوئی اور مشکل ہیں۔

- جن چیزوں میں آپ کی دلچسپی ہے ان کے بارے میں معلومات اکٹھی کریں۔ یہ آپ کو کسی چیز کے بارے میں سوچنے میں مدد دیں گی۔ جو چیز پہلے سے بنی ہوئی ہے، اس کے بارے میں سوچیں کہ اسے کس طرح تبدیل کیا جاسکتا ہے اور کیسے اسے مزید بہتر بنایا جاسکتا ہے۔
- تبادلہ خیال کے لیے کسی دوست کا انتخاب کریں۔ تخلیقی سوچ میں کسی اور کی شمولیت کا مطلب ہے کہ آپ دونوں مل کر کام کر سکتے ہیں۔ اپنے کسی دوست کو اپنے ساتھ ملانے کا مطلب ہے مزید تخلیقی سوچ۔ جب دو تخلیقی سوچیں ملتی ہیں تو زیادہ بہتر تخلیقی سوچ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔
- سوچیں کہ آپ کوئی اور ہیں۔ بعض اوقات ہم اپنے انداز میں سوچنے کے ساتھ بندھے ہوتے ہیں۔ تخلیقی سوچ کا مطلب ہے ہم اپنے ذہن کو آزاد کریں اور ایسی حالت سے نکل کر سوچیں جو ہمیں آسان لگتی ہے۔ اپنے آپ کو کسی اور کی شخصیت میں ڈھال کر دیکھیں اور سوچیں کہ وہ کیا سوچے گا؟۔
- اپنے دماغ کو مقابلے کی دعوت دیں۔ اپنے دماغ کو کوئی معمہ حل کرنے پر لگائیں۔ یہ آپ کے لیے نئے خیالات اور آئیڈیاز لے کر آئے گا۔

تخلیقی سوچ کی چند مثالیں:

آپ نہیں جانتے کہ سوچ کا تجربہ کہاں سے شروع کریں یا ''اگر ایسا ہو تو کیا ہو'' کو کیسے استعمال کرنا ہے۔ اگر ایسا ہے تو نیچے دی گئی کچھ مثالوں سے آپ استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ مشقیں آپ کی محدود سوچ کو وسیع کر دیں گی اور آپ بڑی دور تک دیکھنے کی

صلاحیت حاصل کرلیں گے۔

- تصور کریں کہ آپ چاند پر رہ رہے ہیں۔اپنے تصور میں اس کی ایک تصویر بنائیں۔ چھوٹی سے چھوٹی تفصیل کے بارے میں سوچیں، جیسے پانی کہاں سے آتا ہے ؟آپ سانس کیسے لیتے ہیں ؟کیاوہاں دوسری مخلوق ہے ؟آپ کیا کھاتے ہیں ؟آپ کیسے سفر کرتے ہیں ؟آپ کاگھر کس طرح کا ہے ؟کیاآپ وہاں اکیلے ہیں یاآپ کے ساتھ اور لوگ بھی ہیں ؟آپ چاند پر کیسے پہنچے ؟
- تصور کریں کہ آپ کوئی دوسری مخلوق ہیں۔ سوچیں کہ یہ مخلوق کیسے سوچتی ہے ؟ سوچیں کہ وہ اپنے جیسی دوسری مخلوق کے ساتھ کیسے رہتے ہیں ؟آپ کیسا محسوس کرتے ہیں ؟ آپ کیا کھاتے ہیں ؟ کیاآپ دوسری مخلوق سے اپنی زبان میں بات کرتے ہیں یاکسی اور زبان میں ؟آپ کہاں رہتے ہیں؟ کیاآپ کاگھرانہ ہے ؟کیاآپ کام کرتے ہیں ؟آپ کے کیامشاغل ہیں ؟کیاوہاں حکومت جیسی کوئی چیز ہے ؟
- آپ جس کمرے میں رہتے ہیں،اس کے بارے میں لکھ کربیان کریں۔ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز کے بارے میں تفصیل دیں۔ کسی میز پرپڑی ہوئی کتابیں ہوں یادیوار پر لگی گھڑی۔ یادرکھیں کہ انتہائی تفصیل سے لکھیں،اتنی تفصیل سے کہ اگر کوئی دوسرا انسان اسے پڑھے توکمرے کی پوری تصویراس کے ذہن میں آجائے۔آپ نے ہراس چیز کی تفصیل دینی ہے جوانسان کی پانچ حسوں سے تعلق رکھتی ہے۔رنگ،خوشبواور بناوٹ وغیرہ۔

آپ کی سوچنے کی مشق عقل سےماوراہونی چاہیے،ایسی سوچ جو حقیقی زندگی میں مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہو۔یہ ساراآئیڈیاآپ کے ذہن کو چیلنج دینے کے لیے ہے کہ وہ

تخلیقی سوچ اختیار کر لے۔

سوال ''اگر ایسا ہو تو کیا ہو'' کے لیے آپ مندرجہ ذیل نکات استعمال کر سکتے ہیں۔

- اگر میں دوسو سال تک زندہ رہ سکتا تو کیا ہوتا؟
- اگر میں کسی اور دور میں پیدا ہوتا یا میری کوئی دوسری جنس ہوتی تو کیا ہوتا؟
- اگر میں دنیا میں کسی اور جگہ پیدا ہوتا تو کیا ہوتا؟
- اگر میں کالج نہ جاتا یا کالج جاتا تو کیا ہوتا؟
- اگر دنیا چپٹی ہوتی تو کیا ہوتا؟
- اگر میرے بچے ہوتے /نہ ہوتے تو کیا ہوتا؟
- اگر ساری دنیا میں امن ہوتا تو کیا ہوتا؟
- اگر جانور بول سکتے تو کیا ہوتا؟

ان مثالوں پر عمل کر کے شاید آپ اس قابل ہو جائیں کہ اپنے تخلیق کئے ہوئے خیالات پر سوچنا شروع کر دیں۔آپ ان مثالوں کو بھی آزادانہ استعمال کر سکتے ہیں۔صرف اس بات کا یقین کر لیں کہ یہ سوالات ذہن کو چیلنج دینے والے ہوں۔

مندرجہ ذیل چند ایسے سوالات ہیں جن کے بارے میں لوگ اکثر غور و فکر کرتے ہیں۔آپ بھی ان سوالوں کو سوچ کر اپنے ذہن کو تخلیقی سوچ کے کام پر لگا سکتے ہیں۔

- کیا موت کے بعد کوئی دوسری زندگی ہے؟
- پہلے مرغی پیدا ہوئی یا انڈا؟
- دنیا میں انسان کیسے آیا؟

- کیا کائنات میں ہمارے جیسی دوسری مخلوقات بھی ہیں؟

ایسے بہت سے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنے ذہن کو تخلیقی سوچ کا حامل بنا سکتے ہیں۔ بس اس کے لیے اپنے ذہن کو آزادانہ طور پر سوچنے کا موقع دیں۔

تخلیقی سوچ میں کون سی صلاحیتیں مدد دیتی ہیں؟

اگر آپ میں قدرتی طور پر تخلیقی سوچ نہیں پائی جاتی تو پریشان نہ ہوں۔ آپ پھر بھی یہ مہارت حاصل کر سکتے ہیں۔ ضروری نہیں کہ آپ قدرتی طور پر تخلیقی سوچ رکھنے والے ہوں۔ آپ کو صرف اس بات کی ضرورت ہے کہ آپ اپنی صلاحیتوں کو نکھاریں اور انہیں تخلیقی سوچ پیدا کرنے کے لیے استعمال کریں۔ آپ میں مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک صلاحیت ضرور ہو گی۔ اپنی اسی صلاحیت کو مزید بہتر کر کے آپ اپنے اندر تخلیقی سوچ پیدا کر سکتے ہیں۔

تنظیمی صلاحیت:

کسی انسان کا منظم ہونا بظاہر تخلیقی سوچ کے خلاف لگتا ہے۔ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ تخلیقی سوچ غیر منظم اور غیر مربوط ہوتی ہے۔ لیکن تخلیقی سوچ انتہائی منظم ہو سکتی ہے۔ جب آپ منظم ہوتے ہیں تو آپ بہتر طور پر اپنی سوچ کی چھان بین کر سکتے ہیں اور ایک اچھے آئیڈیا کی تہہ تک جا سکتے ہیں۔

دلائل کی صلاحیت:

تخلیقی سوچ میں دلائل دینے کی صلاحیت کافی مددگار ہوتی ہے۔ دلائل کی صلاحیت اس وقت بہت کام آتی ہے جب آپ کسی صورتحال کا جائزہ لے رہے ہوں۔ اس صلاحیت سے آپ اس بات کا اندازہ لگانے کے قابل ہوتے ہیں کہ کسی کام کے لیے کون سا

راستہ درست، مددگار اور قابل عمل ہے اور کون سا راستہ غلط، مشکلات پیدا کرنے والا اور ناقابل عمل ہے۔

جدت پسندی:

جدت پسند ہونا آپ کو اس راستے پر لے جاتا ہے جہاں ممکنات زیادہ ہوں۔ یہ تخلیقی سوچ کی چابی ہے۔ آئے دن موبائل فونز اور گاڑیوں کے نئے ماڈلز اور ان میں نئی سہولیات کی فراہمی جدت پسندی کی وجہ سے ہی ممکن ہوتے ہیں۔

فنون لطیفہ کی صلاحیت:

اس میں شاعری، نثر، مضمون نویسی، پینٹنگ اور دوسرے بہت سے کام شامل ہیں۔ان صلاحیتوں کا ہونا ثابت کرتا ہے کہ آپ پہلے ہی حدود سے آگے سوچنے والے انسان ہیں۔ آپ میں کچھ نیا کرنے کی صلاحیت موجود ہے اسی لیے آپ تخلیقی سوچ کی طرف مائل ہیں۔

تخلیقی سوچ کا طریقہ کار:

تخلیقی سوچ کی طرف جانا ایک انفرادی مرحلہ ہے۔اس کے کوئی سخت قاعدے قوانین نہیں ہیں۔ جس طرح ایک عام سوچ کسی مرحلے سے گزرتی ہے اسی طرح تخلیقی سوچ بھی ہے۔ان عام مراحل کو جاننا آپ کو ایک اچھا تخلیقی ذہن دے سکتا ہے۔

تخلیقی سوچ کے چار مراحل:

تجزیہ:

اس تخلیقی سفر کی شروعات کسی موجود صورت حال کو دیکھ کر کریں۔ صورت

حال سے متعلق جو چیز بھی ہو سکتی ہے، اسے غور سے دیکھیں۔ تفصیلی معلومات لیں اور سوالات پوچھیں۔ آپ کو اس صورت حال کی حقیقت کے بارے میں مکمل معلومات ہونی چاہیے۔ صورت حال کا جائزہ لینے میں کون، کیا، کہاں، کب اور کیسے، جیسے سوالات شامل ہوتے ہیں۔ ایک دفعہ تجزیہ مکمل ہو جائے تو آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ آپ اس صورت حال کو مکمل طور پر بیان کر سکیں اور اس کے مسائل اور مشکلات کو بھی واضح طور پر بیان کر سکیں۔

ذہنی تحریک:

یہی وہ مقام ہے جہاں سے تخلیقی سوچ شروع ہوتی ہے۔ ایک دفعہ جب آپ صورت حال کو مکمل طور پر جان لیتے ہیں تو آپ اس پر سوچنا شروع کر سکتے ہیں۔ آپ اس واقعہ سے متعلق ہر اس بات کی طرف اپنے ذہن کو تحریک دے سکتے ہیں جو آپ کے کام آ سکے۔ آپ اپنے خیالات کو بول کر بھی بیان کر سکتے ہیں اور انہیں لکھ بھی سکتے ہیں۔ جو بھی آپ کے لیے بہتر ہو وہ راستہ اختیار کریں۔

خیالات کو چھانٹنا:

اب آپ کے پاس بہت سے اچھے خیالات جمع ہو چکے ہیں۔ اب آپ ان کا تجزیہ کر کے ان میں سے ان خیالات کو نکال سکتے ہیں جو نا قابل عمل ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے کسی آئیڈیا کو تھوڑا سا تبدیل کریں تو وہ زیادہ بہتر طور پر کام کر سکے۔ یہ مرحلہ آپ کے آئیڈیاز کو چھانٹنے کا ہے۔ اس مرحلے میں آپ اپنے تمام آئیڈیاز کی جانچ پڑتال کرتے ہیں اور ان میں سے وہ آئیڈیاز باہر نکال دیتے ہیں جو آپ کے کام کے نہیں ہوتے۔ آپ کو ان آئیڈیاز پر پرکھنا ہے جو اس صورت حال کی مناسبت سے بہتر ہوں۔

نظرثانی:

آخری مرحلہ یہ ہے کہ آپ اپنے حتمی آئیڈیا کا چناؤ کریں۔ یہ مرحلہ آپ کو ایک یا دو ایسے نظریات یا خیالات (آئیڈیاز) چننے میں مدد دے گا جو اس صورت حال میں بہترین ہو سکتے ہیں۔ آپ باقی آئیڈیاز کو ذہن سے نکال کر ان ایک یا دو آئیڈیاز پر سوچنا شروع کر دیں گے جو قابل عمل ہیں۔ اس طرح آپ ان آئیڈیاز کی تفصیل میں جا کر اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ آپ کے لیے کس طرح کارآمد ہو سکتے ہیں اور ان پر کیسے عمل کیا جا سکتا ہے۔ تخلیقی سوچ کے لیے کسی بہت بڑے ڈھانچے کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن یہ چار مراحل کسی بھی سوچ کی بنیاد ہیں۔ یہ آپ کی تخلیقی سوچ کو مزید بہتر کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔

تخلیقی سوچ کا حامل کیسے بنا جائے؟

کیا آپ تخلیقی سوچ کا حامل بننا چاہتے ہیں؟۔ کیا آپ نے یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ ایسی تخلیقی سوچ اپنائیں جو آپ کے ذہن میں حیرت انگیز آئیڈیاز لے کر آئے؟۔ یہی وقت ہے کہ آپ تخلیقی ذہن کے مالک بنیں۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ شعر و شاعری، نثر، مضمون نویسی یا پینٹنگ وغیرہ تخلیقی سوچ میں آپ کی بہت دور تک مدد کرتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ اپنی تخلیقی صلاحیت کو ابھارنے کے لیے ان میں سے کوئی مشغلہ اپنائیں تا کہ آپ کی تخلیقی سوچ کو ایک روانی مل سکے۔

اوپر بیان کی گئی صلاحیتیں اس لیے تخلیقی سوچ میں مددگار ہوتی ہیں کہ یہ ہمارے دماغ کے تخلیقی کام کرنے والے حصے کو متحرک کرتی ہیں۔ یہ کسی انسان کو اس قابل کرتی ہیں کہ وہ اپنی عام ذہنی سطح سے نکل کر آزادی سے تخلیقی کاموں پر سوچ بچار کر سکے۔ جتنا زیادہ

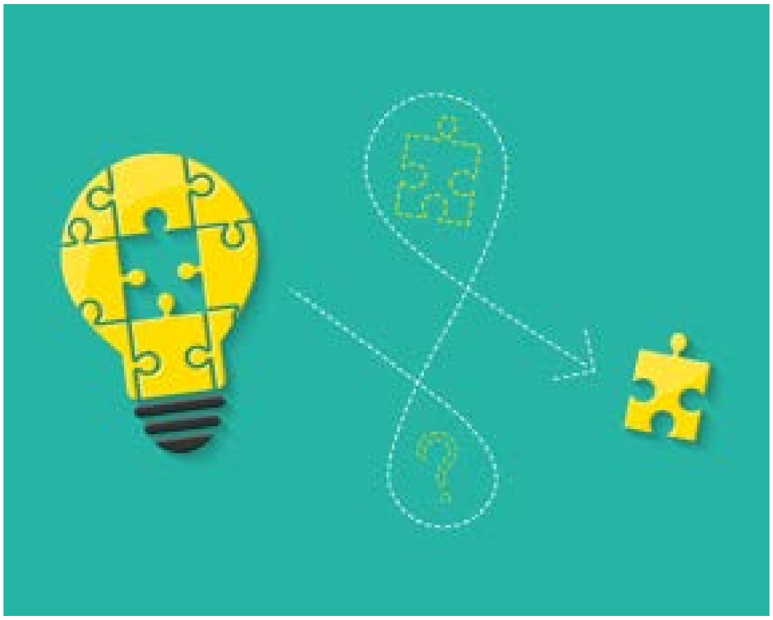
آپ اپنی سوچوں کو آزادی دیں گے اتنا ہی زیادہ آپ تخلیقی سوچ کو پروان چڑھائیں گے۔

آپ کسی جگہ بیٹھے ہوئے اپنے ذہن کو تحریک دے کے مختلف آئیڈیاز حاصل کر سکتے ہیں۔ دیکھیں کہ آپ کیا کر سکتے ہیں۔ ایک پین اور کاغذ لیں، اور جو کچھ آپ کے ذہن میں آتا ہے لکھ دیں۔ اپنے آپ پر کوئی پابندی نہ لگائیں اور اپنی سوچوں کو آزاد چھوڑ دیں۔ جب آپ لکھنا ختم کر لیں گے اور اسے پڑھیں گے تو آپ کو بہت اچھا لگے گا۔ سوچ کے تجربات اور ''ایسا ہو تو کیا ہو'' پر کام کرنے کی کوشش کریں جو ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ اپنے ذہن کو تیز اور تخلیقی بنائے رکھنے کے لیے ان میں سے روزانہ کسی ایک پر عمل ضرور کریں۔ ان باتوں کو سنجیدگی سے لیں اور دلجمعی سے ان پر عمل کریں۔

آپ نے اپنے آپ کو مزید آگے لے جانے کی کوشش کرنی ہے اور اپنے ذہن کو ان باتوں کا عادی بنانا ہے تاکہ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں آگے بڑھ سکیں۔ اس کے لیے آپ کو دلجمعی کی ضرورت ہے۔ اس کے لیے آپ کو روزانہ کام کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ واقعی ایک تخلیقی ذہن بنانا چاہتے ہیں تو اس میں آپ نے بالکل بھی سستی اور کاہلی کا مظاہرہ نہیں کرنا۔

تخلیقی سوچ کو ہر انسان اپنا سکتا ہے۔ آپ نے صرف اپنے آپ کو اس قابل بنانا ہے کہ اپنے ذہن کو آزاد چھوڑ دیں اور بہت زیادہ اسے اپنے قابو میں رکھنے کی کوشش نہ کریں۔ تخلیقی سوچ آزادی سے بہنے والی سوچ ہے۔ لیکن یہ یاد رکھیں کہ یہ آزادی صرف تعمیری سوچ اور انسانوں کے لیے نفع بخش ہو نہ کہ تخریبی سوچ کے لیے۔ کیونکہ انسانوں میں وہی بہتر انسان ہے جو دوسروں کے لئے نفع بخش ہو۔

مسائل کا حل



مسائل کا حل:

کہہ دیجیے کہ اللہ کے سوا جنہیں تم معبود سمجھ رہے ہوانہیں پکارو لیکن نہ تو وہ تم سے کسی تکلیف کو دور کر سکتے ہیں اور نہ بدل سکتے ہیں۔ (سورۃ الاسراء آیت ۵۶)

انسان کو ہر روز کسی نہ کسی مسئلے کا سامنا رہتا ہے۔ کچھ مسائل کو وہ حل کر لیتا ہے اور کچھ کو وہ حل نہیں کر پاتا، جو اس کے لیے پریشانی اور ذہنی دباؤ کا باعث بنتے ہیں۔ ایسے مسائل جن کو حل نہ کیا جائے وہ آگے چل کر زیادہ پیچیدہ ہو جاتے ہیں اور ان کو حل کرنا مزید مشکل ہو جاتا ہے۔ کوئی مسئلہ خواہ کتنا ہی معمولی کیوں نہ ہو، اگر اس مسئلے کو حل نہ کیا جائے تو وہ انسان کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتا ہے اور پریشانی میں کیے گئے فیصلے عموماً غلط ثابت ہوتے ہیں۔ جب کسی انسان کی کسی کام کے بارے میں توقعات اور نتائج میں فرق آتا ہے تو اس کے لیے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ایک ہی جیسا مسئلہ دو افراد کے ساتھ پیش آتا ہے۔ دونوں میں سے ایک تو اسے باآسانی حل کر لیتا ہے، لیکن دوسرا اسے حل نہیں کر پاتا اور پریشانی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ ایک فرد مسائل کا سامنا کرنے اور ان کو حل کرنے کی بہتر صلاحیت رکھتا ہے۔ وہ مشکلات میں پریشان ہونے کی بجائے ان کا حل تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جبکہ دوسرا فرد ان مسائل سے پریشان ہو جاتا ہے، اور یہی پریشانی ذہنی دباؤ کا باعث بنتی ہے جو اسے مسائل کا حل تلاش کرنے سے روکتی ہے۔

ایک کہاوت ہے ''جس پریشانی کا حل موجود ہے اس کے لیے پریشان کیوں ہوتے ہو۔ اور جس پریشانی کا حل موجود نہیں اس کے لیے پریشان ہونے سے کیا ہوگا''۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے کوئی ایسی پریشانی پیدا نہیں کی جس کا حل موجود نہ ہو۔ ہر پریشانی کو

دور کیا جا سکتا ہے، بس تھوڑی سی محنت کی ضرورت ہے۔ اگر ہم ایک طریقہ کار کے مطابق چلیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم اپنی زندگی میں آنے والے مسائل کو حل نہ کر سکیں۔ مشکل حالات ہماری رہنمائی کرتے ہیں اور ہمارے اندر پوشیدہ صلاحیتوں کو نکھارنے میں معاون ہوتے ہیں۔

مسائل کو حل کرنا ایک فن ہے۔ کچھ لوگوں میں خداداد صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ بڑے بڑے مسائل کا حل آسانی سے نکال لیتے ہیں۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن میں یہ صلاحیت نہیں ہوتی، لیکن ایسا بھی نہیں کہ یہ لوگ اس صلاحیت کو حاصل نہیں کر سکتے۔ کوئی بھی انسان جس میں یہ صلاحیت قدرتی طور پر موجود نہیں، اپنی تھوڑی سے محنت اور لگن سے یہ صلاحیت حاصل کر سکتا ہے۔ ہم ان طریقوں کے بارے میں تفصیل سے بتائیں گے جن پر عمل کر کے کوئی بھی شخص اپنی زندگی میں پیدا ہونے والے عملی مسائل کو حل کر سکتا ہے۔

آج کل ہم اپنے معاشرے میں اکثر لوگوں کو کسی نہ کسی پریشانی میں مبتلا دیکھیں گے۔ اپنی ان پریشانیوں کے باعث وہ ترقی کی دوڑ میں کافی پیچھے رہ جاتے ہیں۔ ان کی پریشانیاں ان کو اس قابل نہیں رہنے دیتیں کہ وہ اپنے دماغ سے کوئی تعمیری کام لے سکیں۔ پریشان انسان سے کسی بہتر کام کی امید رکھنا ایک حماقت ہے۔ ہم کوئی بھی کام اسی وقت بہتر طور پر کر سکتے ہیں، جب ہمیں ذہنی سکون حاصل ہو۔ اس مضمون کے لکھنے کا مقصد بھی یہی ہے کہ لوگوں میں اس صلاحیت کو پیدا کیا جائے تاکہ وہ اپنے مسائل پر قابو پا کر اپنی زندگی کو بہتر طور پر گزار سکیں، اور نہ صرف اپنی ذات بلکہ پورے معاشرے کے لیے ایک بہتر اور کار آمد انسان بن کر سامنے آئیں۔ جب ہم اپنے روزمرہ کے سادہ سے معاملات کو بہتر طور پر

حل نہیں کرتے تو وہ مسائل کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اگر ان کو وقت پر دیکھ لیا جائے تو یہ زندگی کو خوشگوار بنا دیتے ہیں، دوسری صورت میں یہ درد سر بن جاتے ہیں۔

میرے عملی مسائل کیا ہیں؟

سب سے پہلے صوتحال، تعلقات اور ان عملی مسائل کے بارے میں سوچیں جن کا آپ سامنا کر رہے ہیں۔

مجھے تعلقات میں پریشانی ہے جیسے (فرد کا نام لکھیں) کے ساتھ بحث	ہاں	نہیں
میں اپنے گھر والوں/دوستوں سے اس سلسلے میں بات نہیں کر سکتا کہ ان سے مدد ملے	ہاں	نہیں
ایسا کوئی نہیں جس سے میں کھل کر بات کر سکوں	ہاں	نہیں
مجھے پیسوں کی پریشانی ہے کہ میں اپنا قرض اتار سکوں	ہاں	نہیں
میں اس جگہ کو پسند نہیں کرتا جہاں میں رہتا ہوں	ہاں	نہیں
مجھے اپنے گھر والوں سے پریشانی ہے	ہاں	نہیں
میں اپنی پڑھائی سے ناخوش ہوں	ہاں	نہیں
مجھے دوسرے طالبعلموں یا اپنے دفتر کے دوسرے لوگوں سے پریشانی ہے	ہاں	نہیں

اس کے علاوہ اگر کوئی پریشانی ہے تو نیچے باکس میں لکھیں:

پریشانیوں کی اصل وجہ واقعات یا افراد کا رویہ نہیں بلکہ ان کی اصل وجہ یہ ہے کہ ان کے بارے میں آپ کس انداز سے سوچتے ہیں، اور آپ کا رویہ کیا ہے؟ اور آپ ان مسائل کے حل میں کیسی مہارت رکھتے ہیں؟۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ پریشانیوں کو نظر انداز کر دیں۔ اس تحریر کا مقصد یہ ہے کہ کس طرح ذہنی دباؤ پر قابو پا کر پریشانیوں کا حل نکالا جائے۔

اپنے ذہن کو پر سکون رکھتے ہوئے پریشانیوں پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ ایسے متبادل راستے تلاش کریں جو مسائل کو حل کرنے میں مددگار ثابت ہوں۔ اپنے مسائل کو حل کرنے میں ایک وقت میں ایک ہی مرحلہ طے کریں۔ اس طرح مسائل کو حل کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔ آپ ایک ہی وقت میں ہر چیز کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ مسائل سے بہتر طور پر نمٹنے کے لیے آپ کو چاہئے کہ جو سب سے اہم مسئلہ ہے پہلے اسے حل کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے دوسرے مسائل کو وقتی طور پر ایک طرف رکھ دیں اور اپنی پوری توجہ اس ایک بڑے مسئلے کی طرف رکھیں۔

سوچیں اور خود سے ان سوالوں کا جواب پوچھیں۔

پہلا مرحلہ:

سوال:۔ پہلے ایک مسئلے کو حل کرنے کے کیا فائدے ہو سکتے ہیں؟

اپنا جواب باکس میں لکھیں۔

سوال:۔ ہر مسئلے کو ایک ہی وقت میں حل کرنے کی کوشش سے کیا نقصان ہو سکتا ہے؟

اپنا جواب نیچے باکس میں لکھیں۔

دوسرا مرحلہ:

عملی مسائل کو حل کرنا۔

مسائل کو حل کرنے کے مندرجہ ذیل مراحل ہیں۔

- ہر مسئلے کو الگ الگ حل کریں۔
- مسئلے کی واضح تشریح کریں۔
- بہت بڑے اور نا قابل حل نظر آنے والے مسئلے کو چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں، اس طرح اس مسئلے کو حل کرنا آسان ہو جائے گا۔
- ایک وقت میں مسئلے کے ایک حصے کو حل کریں۔

مسائل کو حل کرنا ذہنی عمل ہے۔

نیچے بیان کیے گئے سات مراحل پر کام کر کے آپ ایسا طریقہ کار سمجھ لیں گے جس کے ذریعے آپ اپنے ذاتی مسائل کو حل کر سکیں گے۔

مثال:

اسلم بیس سال کا ایک نوجوان طالبعلم ہے جو ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ اسلم کا اپنی تعلیم کے ساتھ کچھ عرصہ کے لیے رابطہ منقطع رہا، جس کی وجہ سے وہ مقررہ وقت پر اپنا تعلیمی نصاب مکمل نہیں کر پا رہا۔

مسئلے کو حل کرنے کے سات مراحل:

پہلا مرحلہ

مسئلے کی نشاندہی کریں اور اسے واضح طور پر بیان کریں۔

اسلم کا مسئلہ:

میں دیے گئے وقت میں اپنے تعلیمی نصاب کو مکمل نہیں کر سکتا۔

سوال: کیا یہ واضح طور پر بیان کیا گیا مسئلہ ہے؟ ہاں نہیں

دوسرا مرحلہ:

مسائل کے لیے ذہنی تحریک۔

مسائل کے حل میں جس پریشانی کا لوگوں کو سب سے زیادہ سامنا کرنا پڑتا ہے وہ ہے اس مسئلے سے نہ نکل پانے کا خوف۔ ایسی حالت میں لوگ اکثر اپنے آپ کو بالکل بے بس سمجھتے ہیں اور یہ خیال کرتے ہیں کہ اس پریشانی سے نکلنے کا ان کے پاس کوئی راستہ نہیں ہے۔ ان حالات میں مسائل کے حل کی طرف ایک قدم بھی بڑھانا مشکل ہوتا ہے۔ ان حالات میں ایک ہی راستہ ہے کہ مسئلے سے ایک قدم پیچھے ہٹ جائیں (یعنی وقتی طور پر اسے نظر انداز کر دیں)، اور سوچیں کہ اس پریشانی کا کوئی دوسرا حل موجود ہے؟۔

جتنے زیادہ حل آپ سوچیں گے، اتنے ہی زیادہ امکانات ہیں کہ ان میں سے کوئی بہتر حل نکل سکے۔

ایسے حل بھی اپنے پاس لکھ لیں جو آپ کو احمقانہ یا بے کار لگتے ہیں اور جن پر آپ عمل نہیں کرنا چاہتے۔ یہ مسئلے کے حل میں آپ کو لچکدار موقف اختیار کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

اسلم کے مسئلے کے ممکنہ حل مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

- مسئلے کو نظر انداز کر دیا جائے، ہو سکتا ہے وہ ختم ہو جائے۔
- کسی دوسرے طالب علم سے نوٹس لے کر انہیں کاپی کر لیا جائے (یعنی نقل مار لی جائے)۔
- میں تھوڑا بہت کام تو کر سکتا ہوں خواہ وہ نامکمل ہی کیوں نہ ہو۔

- لیکچرار سے بات کی جائے، ہو سکتا ہے وہ کام ختم کرنے کے لیے تھوڑا سا اضافی وقت دے دے۔
- اپنے ٹیوٹر سے اپنی پریشانی پر تبادلہ خیال کیا جائے۔
- سٹوڈنٹ کونسلر سے بات کی جائے کہ میرے مسئلے کی وجوہات کے بارے میں بتائے

تیسرا مرحلہ:

- اندازہ لگائیں کہ ہر حل کس قدر موثر اور قابل عمل ہے۔

حل	فائدہ	نقصان
مسئلے کو نظر انداز کر دیا جائے	مختصر وقت کے لیے آسان حل	یہ کوئی ذمہ دارانہ حل نہیں
کسی دوسرے کے کام کو کاپی کیا جائے	مختصر وقت کے لیے آسان حل	یہ غلط اور غیر اخلاقی ہے، میں یہ کام نہیں کر سکتا۔ اس سے میں کسی بہت بڑی پریشانی کا شکار ہو سکتا ہوں۔ ہو سکتا ہے مجھے اس کورس سے ہی نکال دیا جائے۔ یہ احمقانہ خیال ہے۔
تھوڑا کام ہی کر لیا جائے چاہے وہ مکمل نہ ہو	میرا کچھ کام تو ہو جائے گا اور کچھ نمبر تو مل ہی جائیں گے۔	میں اچھے نمبر نہیں لے سکوں گا۔ سمجھا جائے گا کہ میں نے کام ختم کرنے کی کوشش ہی نہیں کی۔

اپنے لیکچرار سے بات کر کے تھوڑا سا مزید وقت لیا جائے	وقتی طور پر اچھا فیصلہ ہے۔ مجھے کام ختم کرنے کے لیے کچھ وقت مل جائے گا	محنت تو مجھے پھر بھی کرنا پڑے گی اور نئے کام کے لیے بھی کوشش کرنا پڑے گی۔ میرے دوستوں کو پتہ چل جائے گا کہ میں نے اضافی وقت مانگا ہے۔ اس طرح مجھے زیادہ پریشانی ہو گی۔
اپنے ٹیوٹر سے بات کرنا چاہیے	وہ اس کام میں میری مدد ضرور کریں گے اور ہو سکتا ہے وہ میرے لیکچرار کو بھی میری پریشانی کی وضاحت کر دیں۔	اپنے ٹیوٹر سے رابطہ کرتے ہوئے مجھے شرمندگی کا احساس ہو گا
سٹوڈنٹ کونسلر سے بات کی جائے	یہ مجھے میری پریشانیوں کو سمجھنے میں مدد دے گا اور میں جان پاؤں گا کہ میں ذہنی تناؤ کا شکار کیوں ہوں؟	مجھے ان سے بات کرتے ہوئے جھجک محسوس ہو گی۔ میں یہ نہیں جانتا کہ ان سے کیسے رابطہ کیا جائے؟

چوتھا مرحلہ:

حل ایک ایسا انتخاب ہونا چاہئے جس میں مندرجہ ذیل دو باتیں ہوں۔

ا) کیا یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے؟

ہاں نہیں

ب) کیا یہ قابل عمل ہے؟

ہاں نہیں

اسلم کا پسند کردہ حل:

اسلم نے فیصلہ کیا کہ کچھ اضافی وقت حاصل کیا جائے اور سٹوڈنٹ کونسلر سے بات کی جائے۔ یہ ایک مناسب حل ہے۔ اس طریقہ پر عمل کرنے سے مسئلہ وقتی طور پر حل ہو جائے گا اور سٹوڈنٹ کونسلر سے بات کرنے سے اس مسئلے کا طویل مدتی حل بھی نکل آئے گا۔ اور وہ یہ بھی جان پائے گا کہ اس کی پریشانی کی اصل وجوہات کیا ہیں۔ دوسرے مشورے بھی درست ہو سکتے ہیں، لیکن اس طریقہ کار میں دونوں باتیں شامل ہیں، یعنی یہ مددگار بھی ثابت ہوگا اور قابل عمل بھی ہے۔

پانچواں مرحلہ:

مقصد کے حصول کے لئے تمام مراحل کو ترتیب دینا:

میں لیکچر کے آخر میں اپنے لیکچرار سے اضافی وقت حاصل کرنے کے لیے بات کروں گا۔ اس کے بعد سٹوڈنٹ کونسلر سے فون پر رابطہ کروں گا، فون نمبر مجھے یونیورسٹی کی ویب سائٹ پر مل جائے گا۔ میں کافی بے چینی کا شکار ہوں، اس لیے میں پہلے سے سوچ لیتا ہوں کہ میں نے فون پر کیا بات کرنی ہے۔ میں فون پر کہوں کہ مجھے سٹوڈنٹ کونسلر سے ملنے کے لیے وقت لینا ہے۔ میں ان سے کہوں گا کہ مجھے اپنی تعلیم کے سلسلے میں مشکلات ہیں اور اس وجہ سے میں تعلیم میں بہت سست ہو رہا ہوں۔

اب اسلم کو ضرورت ہے کہ وہ اپنے آپ سے چند سوالات پوچھے تاکہ معلوم ہو سکے کہ کیا یہ طریقہ قابل عمل ہے؟۔ کیا اس سے اپنے مقاصد حاصل کیے جا سکتے ہیں؟۔ اور کیا اس سے موثر تبدیلی آئے گی؟۔

موثر تبدیلی کے لیے سوالات

کیااس پر عمل سے مجھے خود کو سمجھنے اور تبدیل کرنے میں مدد ملے گی؟	ہاں	نہیں
کیایہ حل حقیقت پر مبنی ہے؟ کیایہ قابل عمل ہے؟	ہاں	نہیں
کیایہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ میں نے کب اور کیا کرنا ہے؟	ہاں	نہیں
کیایہ ایسا حل ہے جس سے عملی پریشانی پر قابو پایا جاسکتا ہے؟	ہاں	نہیں

چھٹامرحلہ:
منصوبے پر عمل

اسلم نے فیصلہ کیاکہ سب سے پہلا کام جواس نے کرنا ہے وہ یہ کہ اپنے لیکچرار سے اگلے لیکچر کے اختتام پر بات کرنی ہے۔اپنے لیکچرار سے بات کرتے ہوئے اسے ڈر ہے کہ وہ اس کی بے عزتی کریں گے اوراس کی درخواست ماننے سے انکار کردیں گے اور سب کو پتہ چل جائے گا کہ کیاہوا۔

اسلم نے اس ڈر کا سامنا کرنے اور ہر صورت میں اپنے لیکچرار سے بات کرنے کا فیصلہ کیا۔لیکچرار نے کہا"چونکہ اس کا سابقہ ریکارڈ کافی بہتر ہےاوراس نے اپنے سابقہ کام ہمیشہ وقت پر مکمل کیے ہیں اس لیے انہیں مزید وقت دینے میں کوئی اعتراض نہیں"۔اسلم نے اس بات کی بھی وضاحت کی کہ وہ سٹوڈنٹ کونسلر سے بھی اس مسئلے پر بات کرنے جارہا ہے،تاکہ وہ جان سکے کہ وہ ایسا کیوں محسوس کررہاہےاوراس لیے بھی کہ مستقبل میں دوبارہ ایسانہ ہو۔

ساتواں مرحلہ:

نتائج کا جائزہ لینا

تجزیہ:

۱۔	کیا یہ حل کامیاب رہا؟	ہاں	نہیں
۲۔	کیا اس سے کام کرنے میں مدد ملی؟	ہاں	نہیں
۳۔	کیا اس حل کے کچھ نقصانات بھی ہوئے؟	ہاں	نہیں

اسلم کا تجزیہ:

اس کیس میں اسلم کے منصوبے نے روانی سے کام کیا۔ اگر اس میں کچھ مسائل اور پریشانیاں بھی آئیں تو وہ ان سے سبق سیکھ سکتا ہے کہ آئندہ اپنی پریشانیوں کو کیسے حل کرنا ہے۔

اس مثال میں بتایا گیا ہے کہ کس طرح مسائل کو حل کرنے کے لیے اس طریقہ کار کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ کار انسان کے روزمرہ مسائل میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اب آپ کے پاس راستہ ہے کہ آپ اس کو اپنی عملی پریشانیوں میں استعمال کر سکیں۔

جو کچھ آپ نے سیکھا اس کی مشق کریں:

سوچیں کہ آپ اپنی زندگی میں پیدا ہونے والے مسائل پر کس طرح قابو پا سکتے ہیں۔

اپنے مسائل پر قابو پانے کا میرا منصوبہ:

پہلا مرحلہ: مسئلے کی نشاندہی کریں اور اسے واضح طور پر بیان کریں۔

میرا مسئلہ (نیچے باکس میں تحریر کریں)

سوال: کیا یہ واضح طور پر بیان کیا گیا مسئلہ ہے؟ ہاں نہیں

اگر نہیں تو نیچے باکس میں اسے دوبارہ لکھیں تاکہ مسئلہ واضح ہو جائے۔

دوسرا مرحلہ:

مسائل کے حل کے لیے ذہنی تحریک

جتنے زیادہ حل آپ سوچیں گے اتنے ہی زیادہ امکانات ہیں کہ ان میں سے کوئی بہتر حل نکل سکے۔

ایسے حل بھی اپنے پاس لکھ لیں جو آپ کو احمقانہ یا بے سود لگتے ہیں اور جن پر آپ عمل نہیں کرنا چاہتے۔ یہ مسئلے کے حل میں آپ کو لچکدار موقف اختیار کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

میرے مسئلے کے ممکنہ حل مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

تیسرا مرحلہ:

اندازہ لگائیں کہ ہر حل کس قدر موثر اور قابل عمل ہے۔

حل	فائدہ	نقصان

زیادہ سے زیادہ حل تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ اپنے ذہن کو کھلا رکھ کر سوچیں اور ذہن میں آنے والا ہر ممکنہ حل تحریر کریں۔ اگر آپ کے کسی دوست یا رشتہ دار نے کوئی مشورہ دیا ہے تو اسے بھی تحریر کریں۔ اگر آپ کو مشکل پیش آئے تو کسی قابل اعتماد انسان سے مدد لیں۔

چوتھا مرحلہ:

ایک حل چن لیں۔ آپ کے چنے ہوئے حل میں مندرجہ ذیل باتیں ہونی چاہیں۔

۱۔	کیا یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے؟	ہاں	نہیں
۲۔	کیا یہ قابل عمل ہے؟	ہاں	نہیں

میرا چناؤ:

پانچواں مرحلہ:

مقصد کے حصول کے لیے تمام مراحل کو ترتیب دینا:

منصوبے پر عمل کے لیے ایسے مراحل طے کرنے کی ضرورت ہے جو قابل عمل ہوں۔ آپ کو اپنے منصوبے کے بارے میں مکمل یقین اور اعتماد ہونا چاہیے کہ آپ کیا کرنے جارہے ہیں اور آپ نے کب ایسا کرنا ہے۔

میرا منصوبہ: منصوبے کا لائحہ عمل نیچے باکس میں لکھیں!

یہ آپ کے مسئلے کو حل کرنے کا سب سے اہم مرحلہ ہے۔ اپنے منصوبے پر عمل کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔

اب آپ کو ضرورت ہے کہ آپ اپنے آپ سے چند سوالات پوچھیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ کیا یہ طریقہ قابل عمل ہے؟۔ کیا اس سے آپ اپنے مقاصد حاصل کر سکتے

ہیں؟۔اور کیااس سے موثر تبدیلی آئے گی؟

موثر تبدیلی کے لئے سوالات

ا۔	کیااس پر عمل سے مجھے اپنے آپ کو سمجھنے اور تبدیل کرنے میں مدد ملے گی؟	ہاں	نہیں
۲۔	کیااس سے مجھے اندازہ ہوسکے گا کہ میں نے اسے کب کرنا ہے؟	ہاں	نہیں
۳۔	کیایہ حقیقت پر مبنی ہے؟ کیایہ قابل عمل ہے؟	ہاں	نہیں
۴۔	کیایہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ میں نے کیااور کب کرنا ہے؟	ہاں	نہیں
۵۔	کیایہ ایسا حل ہے جس سے پریشانی پر قابو پایا جاسکتا ہے؟	ہاں	نہیں

چھٹا مرحلہ:

منصوبے پر عمل کریں۔ منصوبے پر عمل کرنے سے جو نتائج برآمد ہوں نیچے باکس میں تحریر کریں۔

ساتواں مرحلہ:

نتائج کا جائزہ لینا:

تجزیہ

۱۔	کیا یہ حل کامیاب رہا؟	ہاں	نہیں
۲۔	کیا اس سے کام کرنے میں مدد ملی؟	ہاں	نہیں
۳۔	کیا اس حل کے کچھ نقصانات بھی ہوئے؟	ہاں	نہیں
۴۔	اس بات پر عمل کر کے میں نے کیا سیکھا؟		

آپ نے جو کچھ سیکھا اس کو اپنے پاس تحریر کریں۔ اگر نتائج آپ کی مرضی کے مطابق نہیں نکلے تو ان سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ آپ اپنی اگلی کوشش میں کس طرح چیزوں کو بدل کر اپنے مسئلے کو حل کر سکتے ہیں؟

میرا تجزیہ:

نتیجہ :

مسائل کو حل کرنا ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں مشق کی ضرورت پڑتی ہے اور جتنی زیادہ آپ مشق کریں گے اتنی ہی آپ میں بہتری آتی جائے گی۔ اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں سے سبق سیکھتے رہیں اور اپنی مشق جاری رکھیں۔ یہاں تک کہ جب آپ کو کسی مسئلے کا سامنا ہو تو اسے حل کرنا آپ کی عادت بن چکا ہو۔

غصہ

حضرت ابوہریرہ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے ارشاد فرمایا ''طاقتور وہ نہیں ہے جو (اپنے مقابل کو) پچھاڑ دے بلکہ طاقتور وہ ہے غصہ کی حالت میں اپنے آپ پر قابو پائے''(سنن ابی داؤد /جلد سوئم /کتاب الادب)

غصہ کیا ہے اور کیوں آتا ہے ؟

غصہ ایک ذہنی کیفیت کا نام ہے۔ غصے کا تعلق انسان کی ذہنی کیفیت، وقت اور حالات سے ہے۔ مختلف انسانوں کو مختلف وجوہات کی بنا پر غصہ آتا ہے۔ ہر انسان کے غصے کی وجہ اور کیفیت مختلف ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی بات کسی ایک انسان کے لیے معمولی نوعیت کی ہو لیکن وہی بات دوسرے انسان کے لیے غصہ دلانے والی ہو۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ کسی سے کوئی بات کرتے ہیں اور وہ اس کو ہنس کر ٹال جاتا ہے، وہی بات آپ اسی انسان سے کسی دوسرے وقت میں کرتے ہیں اور اسے غصہ آجاتا ہے۔ اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ غصہ انسان کی ذہنی کیفیت، وقت اور حالات سے تعلق رکھتا ہے۔

ہو سکتا ہے آپ سے کہا گیا ہو کہ آپ بہت غصے والے ہیں، آپ میں برداشت کی کمی ہے، آپ کو اپنے اوپر قابو رکھنا چاہیے یا آپ اپنے اندر سے غصے کو نکال دیں۔ یہ سب باتیں آپ سے کی گئی ہوں گی۔ لیکن کسی نے آپ کو یہ نہیں بتایا ہو گا کہ آپ اپنے اس منفی رویے پر کیسے قابو پا سکتے ہیں یا آپ کیسے اپنے دل سے غصے کے جذبات کو نکال سکتے ہیں۔ غصے کا کوئی ایسا علاج تو نہیں ہے جس سے آپ غصے کو مکمل طور پر ختم کر سکیں، لیکن کئی ایسے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے آپ غصے کو قابو ضرور کر سکتے ہیں۔

غصہ انسان کی ایسی ذہنی کیفیت ہے جو بعض اوقات انسان سے ایسے کام کروا دیتی

ہے جو نہ صرف اس کے لیے بلکہ دوسروں کے لیے تباہی کا باعث بنتے ہیں۔ آپ کو روزانہ ایسی خبریں سننے میں آتی ہوں گی کہ کسی شخص نے غصہ میں آکر اپنی بیوی، ماں باپ یا بچوں کو قتل کر دیا۔ یہی غصہ ہے کہ جب یہ انسان کے قابو سے باہر ہو جاتا ہے تو میاں بیوی میں طلاق تک ہو جاتی ہے۔ غصہ دراصل انسان کا وہ جذباتی رویہ ہے جو انسان کو سب سے زیادہ نقصان پہنچانے والا ہے۔ غصے کی حالت میں انسان ایک ماچس کی تیلی جیسا ہوتا ہے جس کا سر تو ہوتا ہے لیکن اس میں دماغ نہیں ہوتا۔ دنیا میں کوئی بھی انسان ایسا نہیں جس کو غصہ نہ آتا ہو۔ ہر انسان کسی نہ کسی وقت غصے میں ضرور آتا ہے، یہ ایک فطری عمل ہے۔ جو بات انسان کو بری لگتی ہے، اس پر انسان کو غصہ ضرور آتا ہے اور یہ ایک صحت مند ذہن اور صحت مند جسم کی علامت ہے۔ اگر کوئی شخص یہ کہے کہ اسے کسی بات پر غصہ نہیں آتا تو یہ بات عقل میں آنے والی نہیں۔ غصہ بذات خود کوئی بری چیز نہیں، لیکن اس کا استعمال اور اس کا بے قابو ہو جانا تباہی پیدا کرتا ہے۔ جب بھی کوئی چیز اپنی حد سے تجاوز کرتی ہے تو وہ انسان کے نقصان کا باعث بنتی ہے۔ مثال کے طور پر آگ ہی کو لے لیں، جب تک آگ آپ کے قابو میں ہے آپ اس سے بہت سے کام لے سکتے ہیں۔ لیکن جب یہی آگ انسان کے قابو سے باہر ہو جاتی ہے تو انسان کے لیے تباہی و بربادی کا سامان بنتی ہے۔ پانی کے بغیر انسانی زندگی کا تصور تک نہیں کیا جا سکتا لیکن یہی پانی جب سیلاب کی شکل اختیار کر لیتا ہے تو کئی بستیوں کو نیست و نابود کر دیتا ہے۔

غصہ ایک فطری عمل ہے، جیسے بچے کی کسی شرارت پر ماں باپ کا غصہ ہونا ایک قدرتی اور فطری عمل ہے، اور ماں باپ بچے پر غصہ اسی لیے کرتے ہیں کہ وہ اپنی غلطی کو نہ دہرائے۔ لیکن یہی غصہ جب انسان کے قابو سے باہر ہو جائے اور ماں یا باپ بچے کو مارنا

شروع کردیں اوراس پر اتنا تشدد کریں کہ اس کی جان کو ہی خطرہ ہو جائے، یا اتنا غصہ دکھانا شروع کردیں کہ بچے کے دل میں ان کے لیے احترام کی جگہ ڈر یا نفرت لے لے تو یہ غصہ نقصان دہ ہے۔ بچوں کو ہر وقت غصہ کرتے رہنا بچوں کی شخصیت کو مسخ کر دیتا ہے۔ اور یہ سلسلہ یہیں ختم نہیں ہو گا۔ یہی بچہ اپنی اس شخصیت کے ساتھ جب بڑا ہوتا ہے تو اس میں کئی نفسیاتی الجھنیں نمودار ہوتی ہیں جو اس کی اپنی ذات، اس کے گھر کے افراد، ارد گرد کے ماحول اور یہاں تک کہ پورے معاشرے کو متاثر کرتی ہیں۔ وہ اپنی انہی نفسیاتی الجھنوں کو آگے منتقل کرتا ہے اور اس سے متاثر ہونے والے افراد اپنے سے آگے منتقل کرتے ہیں۔

غصے کے بارے میں غلط فہمیاں:

۱۔ غصہ موروثی ہوتا ہے۔

غصے کے بارے میں پہلی غلط فہمی جو لوگوں میں پائی جاتی ہے وہ یہ کہ غصہ ایک موروثی رویہ ہے اور اسے بدلا نہیں جا سکتا۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ کوئی بھی انسان پیدائشی طور پر غصے کا حامل نہیں ہوتا۔ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ غصہ ایک ایسا برتاؤ ہے جو انسان سیکھتا ہے اور اسے تبدیل بھی کیا جا سکتا ہے۔

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ کسی بھی انسان کا برتاؤ دوسرے افراد کی وجہ سے بنتا ہے، خصوصاً ایسے لوگ جن سے انسان متاثر ہوتا ہے۔ ان لوگوں میں انسان کے والدین، گھر کے افراد اور دوست شامل ہوتے ہیں۔ اگر ایک بچہ اپنے والدین کو جارحانہ انداز میں غصے کا اظہار کرتے ہوئے دیکھتا ہے تو یہ عین ممکن ہے کہ وہ بھی اسی طرح اپنے غصے کا اظہار کرنا سیکھ لے۔ لیکن خوش قسمتی سے تربیت کے ذریعے غصے کے اس طرح کے اظہار کو بہتر کیا جا سکتا ہے۔ یہ ضروری نہیں کہ غصے کا اظہار جارحانہ انداز میں اور سختی سے کیا جائے۔

۲۔ غصہ خود بخود جارحیت کی طرف لے جاتا ہے۔

دوسری غلط فہمی جو غصے کے بارے میں پائی جاتی ہے کہ غصے کا اظہار صرف جارحانہ انداز میں ہی کیا جا سکتا ہے۔ عام طور پر یہی سمجھا جاتا ہے کہ غصہ انسان کو جارحیت کی طرف مائل کرتا ہے۔ لیکن ضروری نہیں کہ غصہ انسان کو جارحیت کی طرف لے کر جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ مثبت طرز فکر اپنا کر، منفی اور مخالفانہ خود کلامی سے بچ کر، خلاف عقل اعتقادات سے بچ کر اور اپنے برتاؤ کو اچھے انداز میں بدل کر جارحیت پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

۳۔ اپنی بات منوانے کے لیے انسان کا جارحانہ انداز ضروری ہے۔

اکثر لوگ جارحیت اور قطعیت میں فرق نہیں کر پاتے۔ جارحیت کا مقصد دوسروں پر غلبہ پانا، دھمکانا، نقصان پہنچانا یا مقابل کو زخمی کر کے ہر حال میں جیتنا ہوتا ہے۔ جارحیت کا مقصد اس انداز سے غصے کا اظہار کرنا ہوتا ہے کہ لوگ عزت کی نگاہ سے دیکھیں۔ مثلاً اگر آپ اس بات سے پریشان ہیں کہ آپ کا کوئی دوست ہمیشہ آپ کو ملنے کا وقت دیتا ہے اور آنے میں دیر کر دیتا ہے تو آپ چلانا اور برا بھلا کہنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ طریقہ آپ کی پریشانی کو دوسرے تک پہنچانے کی بجائے اس کی ذات پر حملہ ہوتا ہے۔

اس مسئلے سے نمٹنے کا بہتر طریقہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ یہ کہیں ''جب تم ملنے کا کہہ کر وقت پر نہیں پہنچتے تو مجھے تکلیف ہوتی ہے۔ مجھے امید ہے کہ آئندہ تم وقت پر آنے کا خیال رکھو گے''۔ یہ طریقہ آپ کی پریشانی، عدم اطمینان کو دوسرے تک پہنچاتا ہے اور اسے بتاتا ہے کہ آپ اس صورت حال کو کس طرح بدلنا چاہتے ہیں۔ یہ طریقہ شکوے اور دھمکی والا نہیں اور دوسرے کی عزت نفس کو مجروح ہونے سے بچاتا ہے۔

۴۔ غصے کا اظہار کر دینا چاہئے۔

کافی عرصہ تک لوگوں اور طبّی ماہرین کی یہ رائے رہی ہے کہ غصے کا جارحانہ انداز جیسے، چلانا یا کسی تکیے کو مارنا غصے کا اچھا علاج ہے۔ لیکن تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس طرح سے غصے کا اظہار جارحیت کو مزید بڑھاتا ہے۔

غصہ ایک عادت ہے:

جب غصے کا اظہار مسلسل جارحانہ انداز میں کیا جاتا ہے تو انسان اس عادت میں ڈھل سکتا ہے، اور یہ منفی نتائج ہی سامنے لاتا ہے۔ عادات ان کاموں کو کہتے ہیں جو انسان بغیر سوچے سمجھے بار بار کرتا ہے۔ جن لوگوں کو غصے پر قابو نہیں ہوتا وہ اکثر اپنے مسائل کو حل کرنے میں جارحیت اختیار کرتے ہیں، بغیر سوچے سمجھے کہ اس سے کتنے منفی نتائج نکل سکتے ہیں جو انہیں نقصان پہنچا سکتے ہیں یا ان کے ارد گرد کے لوگوں کے لیے تکلیف کا باعث ہو سکتے ہیں۔

غصے کی اصطلاحات:

غصہ ایک کمزوری ہے!

غصہ کمزوری یا جرم نہیں، بلکہ یہ ایک ناخوشگوار کیفیت ہے۔ غصہ ایک ایسی جذباتی کیفیت ہے جو ناراضی، رنجش یا شکایت کے رد عمل کے طور پر ظاہر ہوتی ہے۔ رنجش یا ناراضی حقیقی یا غیر حقیقی ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے رنجش یا ناراضی کسی غلط فہمی کی بنیاد پر ہو، لیکن اس کے رد عمل میں پیدا ہونے والا غصہ بذات خود ایک حقیقت ہے۔ غصہ انسان کو انتہا پسندی کی طرف لے جاتا ہے اور بالکل غصہ نہ آنا، یہ ایک دوسری انتہا ہے۔ ہمیں دونوں انتہاؤں کو چھوڑ کر درمیانی راستہ تلاش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، اور یہی بہتر راستہ ہے۔

جب کوئی شخص ہم پر غصہ کر رہا ہو تو ہمیں چاہیے کہ سب سے پہلے ہم اس کے غصے کو جائز مانیں اور اپنا دفاع بعد میں کریں۔ اگر ہم فوراً اپنا دفاع شروع کر دیں گے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ ہم دوسرے شخص کی بات کو درست تسلیم نہیں کر رہے اور اس کی مخالفت کر رہے ہیں۔ یہ بات کسی کے غصے کو مزید بڑھانے والی ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص غصے کی حالت میں ہو، اس وقت سچ یا جھوٹ کی تحقیق میں لگ جانا ایک منفی طرز عمل ہے۔ ایسی صورت میں سچ یا جھوٹ کی تحقیق میں لگ جانے سے دوسرا شخص یہ سمجھتا ہے کہ شاید ہمیں اس کی کسی بات پر یقین نہیں۔ ہمیں اس بات پر بالکل عمل نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ بات کبھی مسئلے کو حل کرنے میں مددگار ثابت نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ہمیں کوشش کرنی چاہئیے کہ کسی طرح دوسرے شخص کا غصہ دور ہو جائے۔ جب غصے کے جذبات سرد پڑ جائیں تو پھر آرام سے اس مسئلے کی تحقیق کی جاسکتی ہے۔

غصہ ایک ذہنی کیفیت ہے:

غصہ ایک ایسی ذہنی کیفیت ہے جس میں انسان خود اپنے اوپر قابو نہیں رکھ پاتا۔ غصہ انسان کے ہیجان کو بڑھا کر قتل وغارت تک لے جاتا ہے۔ دنیا میں جتنے بھی دنگے فساد اور جنگیں ہوتی ہیں اسی غصے کی زیادتی اور اس کے بے قابو ہو جانے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ یہ سب کچھ غصے کی وجہ سے ہی ہوتا ہے، چاہے ہم اس کا کھل کر اظہار کریں یا چھپا کر رکھیں۔ چاہے اشتعال حادثاتی ہو یا کسی مقصد کے تحت۔ جذبات کا ردعمل اپنی جگہ بنالیتا ہے، ہمیں اسے قابو میں رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم اس پر قابو نہیں پاتے تو یہ ہم پر قابو پالیتا ہے۔

محرومی اور شکست:

محرومی، شکست یا ناکامی وہ عوامل ہیں جو غصے، حقارت اور نفرت کو جنم دیتے ہیں اور انسان کو اس حالت میں لے جاتے ہیں جہاں وہ بے قابو ہو جاتا ہے۔ حقارت اور نفرت وہ منفی جذبے ہیں جو انسان کی عقل کو مفلوج کر دیتے ہیں۔ انسان کو اپنے مخالف کی ہر بات سے نفرت ہو جاتی ہے، چاہے وہ بات کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو۔ نفرت کا جذبہ دوسرے کے ہر کام میں برائی ہی دکھاتا ہے، اور ہم تنقید برائے تنقید کا رویہ اختیار کر لیتے ہیں۔ اس کی ایک عام مثال ہماری حکومتیں ہیں۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ ہمارے ملک میں ایک حکومت آتی ہے اور کوئی تعمیری کام شروع کرتی ہے۔ وہ کام ابھی ادھورا ہی ہوتا ہے کہ حکومت چلی جاتی ہے۔ نئی آنے والی سیاسی پارٹی حکومت ملتے ہی سب سے پہلا کام یہی کرتی ہے کہ اس تعمیری کام کو فوری طور پر روک دیتی ہے، چاہے وہ کام عوام کے لیے کتنا ہی فائدہ مند کیوں نہ ہو۔ ہم صرف دوسری پارٹی سے نفرت اور اختلاف کی وجہ سے اس کام کو روک دیتے ہیں۔ یہ سب اسی غصے اور نفرت کی وجہ سے ہوتا ہے۔

شرارت:

کسی کی شرارت بھی ہمیں اکثر غصے کا شکار کر دیتی ہے۔ اگر ہم شرارت کو سمجھنا شروع کر دیں اور اس کو جاننا شروع کر دیں تو ہم بہتر طور پر اپنے ذہن کو قابو میں کر سکتے ہیں اور اپنے غصے پر قابو پا سکتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ دوست ایک دوسرے کے ساتھ مذاق کرتے رہتے ہیں اور کبھی کبھار ایک دوسرے کے ساتھ شرارت بھی کرتے ہیں۔ ان شرارتوں میں ان کی نیت اپنے دوست کا دل دکھانے کی بالکل نہیں ہوتی۔ لیکن بعض اوقات کسی دوست کی ایک چھوٹی سی شرارت بڑی ناراضی کا سبب بن جاتی ہے۔ مثال کے

طور پر ہمارا کوئی دوست شرارت کی نیت سے ہمارا قلم چھپا لیتا ہے۔اس کی نیت قلم چرانے کی نہیں ہوتی، لیکن وہ اس وقت ہماری ذہنی کیفیت سے انجان ہوتا ہے اور ہم اس کی اس شرارت پر بھڑک اٹھتے ہیں۔دراصل ہمیں غصہ اپنے دوست کی شرارت پر نہیں آرہا ہوتا بلکہ ہم کسی اور بات پر پریشان ہوتے ہیں اور اس پریشانی کے عالم میں ہم اپنا غصہ اپنے دوست پر نکال دیتے ہیں۔ہو سکتا ہے اس وقت ہمارے افسر نے ہمیں کسی بات پر ڈانٹ دیا ہو اور وہی غصہ ہم اپنے دوست پر نکال دیتے ہیں۔غصے کی وجہ افسر کی ڈانٹ ہوتی ہے لیکن ہمارے دوست کی شرارت ہمارے غصے کو مزید بھڑکا دیتی ہے۔ایسی حالت میں ضروری ہے کہ ہم اپنے غصے کی وجہ کو سمجھنے کی کوشش کریں اور اسے اچھے طور پر قابو کرنے کی کوشش کریں۔ ایسی صورت حال میں اپنے غصے کو ٹھنڈا کرنے کے لیے کچھ دیر کمرے سے باہر نکل جائیں اور اپنے ذہن کو پرسکون رکھ کر کسی اچھی بات کو سوچنا شروع کریں، لمبے گہرے سانس لیں اور اپنے آپ کو سمجھائیں کہ آپ نے پرسکون رہنا ہے۔

ماضی کی یادیں:

انسان کا ماضی بعض اوقات اس کے غصے کی وجہ ہوتا ہے۔ماضی کی تلخ یادیں انسان کے حالیہ غصے میں اضافے کا باعث بنتی ہیں۔ایسی یادیں بچپن کا کوئی گزرا ہوا واقعہ ہو سکتی ہیں جس کو ہم اس وقت بہتر طور پر حل نہ کر سکے ہوں۔ایسے واقعات ہمارے لاشعور میں کہیں دفن ہو جاتے ہیں، پھر کبھی اچانک ان سے متعلقہ کوئی واقعہ ہمارے ساتھ پیش آتا ہے تو ہمارے لاشعور میں موجود وہ تلخ یادیں بھی ابھر کر سامنے آجاتی ہیں جو کہ ہمارے غصہ کو مزید بڑھا دیتی ہیں۔فرض کریں کہ ہمارا بچہ وقت پر گھر نہیں آتا تو ہمیں اس بات پر غصہ آتا ہے۔لیکن، اگر یہ غصہ ہمیں کوئی ایسی پرانی بات یاد دلا دیتا ہے جس کا ہمارے ماضی سے تعلق

ہے تو ہمارا غصہ دوچند ہو جاتا ہے۔ جب تک ہمارا بچہ گھر نہیں آجاتا ہم پریشانی کا شکار رہتے ہیں۔ لیکن جب وہ گھر آجاتا ہے تو یہی پریشانی غصے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس غصے کے پیچھے ہماری پریشانی، الجھن اور ماضی کی کچھ تلخ یادیں کارفرما ہوتی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اپنے ماضی میں ہم اپنے گھر دیر سے پہنچے ہوں اور دیر سے آنے پر ہمیں اپنے گھر والوں سے ڈانٹ پڑی ہو یا ہمارے والد نے ہماری پٹائی کی ہو۔ ہمارے ماضی کی یہ یادیں وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہمارے شعور سے نکل کر لاشعور میں چلی جاتی ہیں اور جب ہمارا بچہ گھر آنے میں دیر کر دیتا ہے تو یہ پرانی یادیں ابھر کر سامنے آجاتی ہیں اور ہم غیر شعوری طور پر اس بات کا بدلہ اپنی ہی اولاد سے لینے لگتے ہیں۔ ہم اپنے بچے سے دیر سے آنے کی وجہ بھی دریافت نہیں کرتے، اور اگر وہ خود بتانے کی کوشش کرے تو ہم اس کی ہر بات کو بہانہ سمجھتے ہیں اور اس کی بات پر یقین نہیں کرتے۔ ہمارے اس طرز عمل سے باپ اور بیٹے کے رشتے میں غیر محسوس سی دوری پیدا ہو جاتی ہے، جو آگے چل کر بہت سے مسائل کو جنم دیتی ہے۔ ہم اس غلطی سے کچھ سبق نہیں سیکھتے۔ ہم میں کوئی تبدیلی نہیں آتی اور ہم اسے مستقبل میں بھی دہراتے رہتے ہیں۔

غصے کی اس صورت کو قابو کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے ماضی کے ایسے واقعہ کو جاننے کی کوشش کریں جس نے ہمارے ذہن پر برے اثرات چھوڑے ہیں۔ اگر ہم کسی ایسے واقعہ کو جاننے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو ہم کافی حد تک اپنے موجودہ غصے کو قابو کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ جب ہمیں غصہ آتا ہے تو ہمیں یہ بات یاد رکھنے کی ضرورت ہے کہ ہم نے اپنے موجودہ غصے کو اپنے سابقہ تجربات یا ان کے تلخ نتائج کے ساتھ شامل نہیں کرنا۔ غصہ کی حالت میں ہمیں اپنے ذہن کو چند ہدایات دینے کی ضرورت ہے، جیسے

’’تھوڑی دیر صبر کرلو‘‘’’میں پریشان نہیں ہوں‘‘’’کیا مجھے غصہ آنے کی وجہ میرے ماضی سے وابستہ کوئی بات تو نہیں‘‘؟۔اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہمیں اپنے ماضی کا وہ واقعہ یاد آجاتا ہے جو ہمارے غصے کو بڑھانے کا سبب بن رہا ہے۔ایسی صورت حال میں غصے کو قابو کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم پرسکون رہ کر اس پر غور کریں اور اپنے آپ کو سمجھانے کی کوشش کریں کہ میرے ماضی کا واقعہ اس وقت کا ہے جب میرے پاس اختیار نہیں تھا،اب میں بڑا ہو چکا ہوں اور بااختیار ہوں۔پہلے میں اس مسئلے کا حل نہیں نکال سکتا تھا کیونکہ میرے اختیارات محدود تھے اور میں مجبور تھا۔اب میرے پاس بہت سے راستے ہیں،اختیارات ہیں اور میں مجبور بھی نہیں ہوں۔اب میں اپنے غصے کو قابو کر سکتا ہوں۔میں اپنے بچے کو آرام سے سمجھا سکتا ہوں کہ زیادہ دیر سے گھر آنا اچھی بات نہیں۔میں اپنے بچے کو سمجھا سکتا ہوں کہ میں اسے بہت پیار کرتا ہوں اور مجھے اس کی بہت پرواہ ہے،اور اگر وہ گھر دیر سے آتا ہے تو مجھے اس کی طرف سے پریشانی ہوتی ہے۔بجائے اس کے کہ میں اپنے بچے پر غصہ کروں،میں اسے اچھے دوست کی طرح بھی سمجھا سکتا ہوں۔جس طرح کا رویہ میرے ساتھ اختیار کیا گیا تھا،میں اپنے بیٹے کے ساتھ وہ رویہ اختیار نہیں کروں گا۔جو ذہنی یا جسمانی تکلیف میں نے برداشت کی ہے میں وہ تکلیف اپنے بچے کو کبھی نہیں دوں گا۔

بدسلوکی اور بدمزاجی:

غصے کی ایک شکل بدسلوکی اور بدمزاجی بھی ہے۔بدسلوکی اور بدمزاجی آج کل ہمارے معاشرے میں ایک وبائی مرض کی طرح پھیل چکی ہے۔مرد کی اپنی بیوی سے بدسلوکی،عورت کی شوہر سے بدسلوکی،بچے سے بدسلوکی،استاد سے بدسلوکی،طالب علم سے بدسلوکی،ملازمین سے بدسلوکی،بڑوں سے بدسلوکی وغیرہ۔ہمیں اس بات پر سوچنے کی

ضرورت ہے کہ اس بدسلوکی اور بدمزاجی کی وجوہات کیا ہیں؟۔

کیا یہ ٹی وی اور اخبار پر دکھائے جانے والے پر تشدد واقعات کا ردعمل ہے؟۔ یہ بات اس لیے قابل قبول نہیں ہوسکتی کہ بدسلوکی کے واقعات اس وقت بھی ہوتے تھے جب ٹی وی یا فلم کی ایجاد تک نہیں ہوئی تھی۔ انسان اس وقت بھی بدمزاج ہوا کرتے تھے جب یہ سہولتیں انسان کو میسر نہیں تھیں۔

کیا یہ معاشی بدحالی کا ردعمل ہے؟۔ یہ وجہ بھی اس لیے رد کی جائے گی کہ ہم خوشحالی کے دور میں بھی لوگوں سے بدسلوکی کرتے ہیں یا اس کا شکار ہوتے ہیں۔

کیا یہ احساس خودی کی کمی کی وجہ سے ہے؟۔ یہ وجہ بھی اس لیے نہیں ہوسکتی ہے کہ ایسے لوگ جو انتہائی خوددار ہوتے ہیں وہ بھی بعض اوقات ایک دوسرے سے بدسلوکی کر جاتے ہیں۔

کیا بدمزاجی شہروں سے دور اور غیر ترقی یافتہ لوگ کرتے ہیں؟۔ نہیں، بلکہ شہروں میں رہنے والے اور انتہائی مہذب کہلانے والے لوگ بھی بدمزاج ہوتے ہیں۔

وہ کون سے حالات ہوتے ہیں جن کی وجہ سے لوگ بدمزاج ہو جاتے ہیں یا ایک دوسرے سے بدسلوکی سے پیش آتے ہیں؟۔

- جب انسان کو کسی ایسی مشکل کا سامنا ہو جس کو وہ حل نہ کر سکے۔
- جب انسان کو اس کی خواہش کے مطابق نہیں مل رہا ہوتا۔
- جب انسان مشکل وقت کا سامنا کر رہا ہو۔
- جب انسان کی حوصلہ افزائی کی بجائے حوصلہ شکنی کی جائے۔
- جب انسان کو کوئی تکلیف پہنچی ہو۔

- جب انسان احساس جرم کا شکار ہو۔
- جب انسان کے ساتھ ناانصافی ہو۔
- جب انسان کا ذہن اس کے قابو میں نہ ہو۔
- جب انسان کو کوئی بڑا نقصان پہنچا ہو۔
- جب انسان کو عزت نہ مل رہی ہو جس کا وہ اہل ہے، یا اپنے آپ کو اس کا اہل سمجھتا ہے۔

یہ تمام حالات دراصل انسان کو تکلیف پہنچانے والے ہوتے ہیں اور ان حالات کی وجہ سے انسان کے رویے میں تبدیلی رونما ہوتی ہے جو بدسلوکی، بدمزاجی اور چڑچڑے پن کا باعث بنتی ہے۔ ہم سب ان حالات سے گزرتے ہیں لیکن دوسروں کے ساتھ بدسلوکی کرنے والے لوگ ان حالات کو برداشت نہیں کر پاتے جس کی وجہ سے ان کے رویوں میں واضح تبدیلی محسوس کی جاتی ہے۔ جب ہم اپنے غصے کا تفصیلی جائزہ لیتے ہیں تو سمجھ میں آتا ہے کہ یہ حالات اصل مسئلہ نہیں ہیں۔ یہ حالات کسی ایسے مسئلے کو تحریک دینے کا باعث بنتے ہیں جو چھپا ہوا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص زندگی کے نشیب وفراز سے گزر رہا ہے اور وہ انہیں حل کرنے میں ناکام ہے، ایسے میں اگر کوئی اس کا انتہائی قریبی دوست یا گھر کا کوئی فرد اپنا کوئی مسئلہ اس کے پاس لے کر آتا ہے اور وہ اس مسئلے کو فوری طور پر حل نہیں کر پاتا یا اس طور پر نہیں کر پاتا جس کی وہ خواہش رکھتا ہے تو یہ اس کی پریشانیوں کو تحریک دینے کا باعث بنتا ہے۔ اس کی بدسلوکی یا بدمزاجی اس وجہ سے نہیں ہوتی کہ اس کا کوئی دوست یا گھر کا کوئی فرد اس کے پاس اپنا کوئی مسئلہ لے کر آیا ہے۔ بلکہ اس کی وجہ اس کی اپنی پریشانی ہے جس کو وہ حل نہیں کر سکا۔

پریشانی اصل مسئلہ نہیں ہے:

جب کوئی شخص اپنی بدسلوکی کا عذر دینے کی کوشش کرے اور چیخنا چلانا شروع کردے کہ ''میں صرف تمہیں سبق سکھانا چاہتا تھا'' یا ''یہ تمہاری اپنی بہتری کے لیے ہے'' توان بہانوں کو بہت زیادہ اہمیت نہیں دی جاسکتی۔ یہ صرف اپنے غصے، بدسلوکی یا بدمزاجی کے لئے کوئی بہانا تلاش کرنا ہے جس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ اگر کوئی شخص چلانا شروع کردے کہ ''تم نے خود مجھے ایسا رویہ اختیار کرنے پر مجبور کیا''۔ یا ''تم نے مجھے پاگل کردیا''۔ تو اس کا مقصد سچائی کو دوسرے تک پہنچانا نہیں ہوتا، بلکہ یہ صرف اپنے آپ کو تسلی دینا اور اصل حقائق پر پردہ ڈالنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ ایسا شخص تمام تر غلطی دوسرے کے سر ڈالنے کی کوشش کرتا ہے اور کبھی کبھار وہ اس میں کامیاب بھی ہوجاتا ہے۔ اس صورت میں انسان صرف اپنے آپ کو تسلی دے رہا ہوتا ہے کہ غلطی اس کی نہیں۔ ایسی باتیں یا دلائل کسی اہمیت کے حامل نہیں ہوتے بلکہ یہ صرف ایک دھند کا پردہ ہے جس کے پیچھے بدسلوکی کرنے والا یا غصہ کرنے والا چھپنے کی کوشش کررہا ہوتا ہے۔

چڑچڑا اور بدمزاج شخص تشریحی انداز میں بیان کرے گا'' میں ایسا ہی ہوں''۔ دراصل وہ یہ کہنا چاہتا ہے کہ ''مجھے تمہارے لیے یا کسی اور کے لیے اپنے آپ کو بدلنے میں کوئی دلچسپی نہیں۔ مجھے اس حال میں قبول کرلو یا مجھے چھوڑدو، اور یہ نہ کہنا کہ میں نے تمہیں بتایا نہیں تھا''۔

غصہ، بدمزاجی یا بدسلوکی کے لئے بہانا تراشا جاتا ہے ''میں بہت زیادہ دباؤ میں ہوں''۔ ہر انسان کسی نہ کسی دباؤ کا شکار رہتا ہے، لیکن اپنی عزت کرنے والا خوددار شخص مشکلات سے سبق سیکھتا ہے اور اپنے لئے لائحہ عمل تیار کرتا ہے کہ اس نے روزمرہ کے

واقعات میں دباؤ سے کس طرح اپنے آپ کو بچانا ہے۔

ایک بدمزاج انسان جو بات کہنا چاہتا ہے وہ یہ کہ ''مجھ میں لوگوں کی طرح زندگی کی مشکلات کا سامنا کرنے کی صلاحیت نہیں اور اپنی اس کمی کو دور کرنے کی میری کوئی نیت بھی نہیں۔ اور میں آپ سے توقع رکھتا ہوں کہ آپ خود اس سلسلے میں کچھ کریں اور اگر آپ اس طرح نہ کر پائے جو میری ضرورت ہے تو یہ بات مجھے اشتعال دلائے گی۔ میرا حق ہے کہ میری توقعات پر پورا نہ اترنے پر میں آپ سے شکایت کروں اور آپ کو سزا بھی دوں''۔ ایسی سوچ میں بزدلی اور خود غرضی شامل ہوتی ہے۔ ایسے لوگ اپنے حالات سے فرار حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان میں مشکل حالات کا مقابلہ کرنے کی ہمت اور صلاحیت نہیں ہوتی اور یہی احساس کمتری ان میں چڑچڑاپن، غصہ اور اشتعال پیدا کرتا ہے۔

ہر انسان کی اپنی ایک طبیعت، مزاج، عادت اور خو ہوتی ہے اور انسان نے اسی کو اپنے قابو میں رکھنا ہے۔ غصے پر قابو پانے کے لیے انسان کو مسلسل اپنی طبیعت اور مزاج کے خلاف جنگ لڑنا پڑتی ہے۔ ایک ایسا انسان جسے چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ آتا ہے اور وہ اس غصہ پر قابو پانا چاہتا ہے تو اس کو اپنی عادت اور مزاج کو ہر وقت ذہن میں رکھنا چاہیے۔ اسے یاد رکھنا چاہیے کہ اس نے اپنی اس عادت اور مزاج کو اپنے قابو میں رکھنا ہے اور اسے اپنے اوپر حاوی نہیں ہونے دینا۔ جب عادات انسان پر قابو پا لیں تو یہ اس کی کمزوری بن جاتی ہیں۔ لیکن جب یہی عادات انسان کے قابو میں آجائیں تو یہ انسان کی طاقت بن جاتی ہیں۔

ہم عموماً انسان کے ظاہری غصہ، چڑچڑے پن اور بدسلوکی کے برتاؤ کو دیکھ کر انہیں سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ شاید انہیں اپنی غلطی کا احساس ہو جائے اور وہ اپنے اس عمل کو چھوڑ دیں۔ لیکن اکثر ایسا ہوتا ہے کہ وہ شخص مزید طیش میں آجاتا ہے۔ اس کی وجہ

یہ ہے کہ ہم اس شخص کے ظاہری عمل کو دیکھ رہے ہوتے ہیں اور ان چھپی ہوئی وجوہات کو نظرانداز کر دیتے ہیں جو اس کے اس مزاج کے اصل محرک ہیں۔ جب تک ہم ان چھپی ہوئی وجوہات کو نہ جان لیں اور ان کا تدارک نہ کر لیں، ایسے شخص کو سمجھنا اور اس کی عادات کو بدلنا مشکل ہی نہیں ناممکن ہوتا ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگ منفی حالات کا سامنا کرتے ہیں لیکن ہم دوسروں کے ساتھ بدمزاجی یا بدسلوکی سے پیش نہیں آتے۔ ہم ان حالات کو اپنی بدمزاجی کے لئے بہانہ نہیں بناتے۔ ایک خوش اخلاق انسان کے پاس آخر وہ کیا چیز ہے جو کسی بدمزاج اور بدسلوک انسان کے پاس نہیں؟ اصل مسائل کیا ہیں؟

ا۔ اس کی پہلی وجہ صبر و تحمل اور برداشت کی کمی ہے۔ بہت سے لوگوں کو زندگی میں منفی حالات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ منفی حالات سے مراد وہ حالات ہیں جو انسان کی مرضی کے مطابق نہیں ہوتے یا اس کے حق میں نہیں ہوتے۔ ایسے حالات میں اکثر لوگ صبر و تحمل اور برداشت سے کام نہیں لیتے۔ ایسے لوگ حالات کو ہمیشہ اپنے حق میں دیکھنا چاہتے ہیں اور کسی بھی کام میں فوری نتائج کے خواہاں ہوتے ہیں۔ جب حالات ان کے موافق نہیں ہوتے اور نتیجہ فوری طور پر ان کی مرضی کے مطابق ظاہر نہیں ہوتا تو وہ دل برداشتہ اور مشتعل ہو جاتے ہیں۔ منفی حالات انسان کو غصہ دلاتے ہیں، وہ بدمزاج ہو جاتا ہے اور لوگوں کے ساتھ بدسلوکی سے پیش آتا ہے۔ ایک خوش مزاج اور مثبت سوچ کا حامل انسان ان حالات سے پیدا ہونے والے غصے کو قابو کرنا سیکھ لیتا ہے۔ ایسے لوگ وقتی ناکامی سے دل برداشتہ اور پریشان نہیں ہوتے بلکہ اپنی مسلسل محنت اور کوشش سے اس ناکامی کو کامیابی میں بدلنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں۔ وہ صبر سے کام لیتے ہیں اور حالات کی بہتری کا

انتظار کرتے ہیں۔ برے اور منفی حالات ان کے مزاج پر منفی اثرات نہیں چھوڑتے۔ جبکہ دوسری طرف ایک بدمزاج اور منفی سوچ کا حامل انسان نہیں جانتا کہ اپنے غصے کو کیسے قابو کرنا ہے اور اکثر ان میں سے ایسے ہوتے ہیں جو اس بات کو جاننے کی خواہش بھی نہیں رکھتے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ اپنے غصے کو قابو نہیں کر پاتے اور غصہ ان پر قابو پا لیتا ہے۔ وہ اپنے غصے کا اظہار اتنے جارحانہ انداز میں کرتے ہیں کہ حالات مزید بگڑ جاتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنے سابقہ تجربات سے سبق نہیں سیکھتے۔ عموماً ان باتوں کے پیچھے کوئی عقلی دلیل نہیں ہوتی جس سے کوئی مثبت حل نکالا جا سکے۔ ایسے لوگ عقلی باتوں کو نظر انداز کر کے اپنے جارحانہ رویے کو دہراتے رہتے ہیں۔

۲۔ بدمزاجی کی دوسری وجہ اپنی ذات کی تحقیر ہے۔ ایسے لوگ اپنے آپ کو بہت حقارت سے دیکھ رہے ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے یہ دوسرے لوگوں کو بھی حقیر سمجھنا شروع کر دیتے ہیں اور بدقسمتی سے ان لوگوں کو بھی حقیر اور ناکارا سمجھنا شروع کر دیتے ہیں جو ان سے پیار کرتے ہیں۔ ان کا بدمزاجی کا رویہ اپنی ذات کی تحقیر اور اپنے آپ سے نفرت کا رد عمل ہوتا ہے۔ ایسے لوگ اپنے آپ کو نااہل، بے کار اور بے مقصد سمجھتے ہیں، اور سمجھتے ہیں کہ وہ خوشی اور کامیابی کے لیے نااہل ہیں۔

اپنے غصے کو قابو میں نہ کر سکنا اور اپنی ذات کی تحقیر ہی اصل مسائل ہیں۔ یہی مسائل انسان کو بدمزاجی اور بدسلوکی کی طرف مائل کرتے ہیں اور انہیں ایسا رویہ اختیار کرنے کی طرف لے جاتے ہیں جو خود ان کی سمجھ میں نہیں آ رہا ہوتا۔ ان کا غصہ اور اپنی ذات کی تحقیر، بہت زیادہ تکلیف دہ باتیں ہیں اور اپنی اسی تکلیف کو دور کرنے کے لیے وہ دوسروں سے بدسلوکی کرتے ہیں۔ دراصل وہ اپنی ناکامیوں کا بدلہ دوسروں سے لے رہے ہوتے ہیں

اورانہیں تکلیف پہنچا کر اپنے آپ کو سکون دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ جو کچھ انسان اپنے بارے میں سوچ رہا ہوتا ہے وہ سمجھتا ہے کہ دوسرے بھی اس کے بارے میں ایسا ہی سوچ رہے ہیں۔ اگر کوئی شخص اپنے آپ کو حقیر اور نااہل سمجھ رہا ہے تو اس کے ذہن میں یہی بات ہوتی ہے کہ دوسرے بھی اس کے بارے میں ایسا ہی سوچ رہے ہوں گے۔ سوچنے کا یہ منفی انداز ہی ان کی بدمزاجی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ان کی نظر میں یہی وہ طریقہ ہوتا ہے جس سے وہ اپنے مسائل کو حل کر سکتے ہیں۔ لیکن بدقسمتی سے نہ تو وہ اپنے اندر سے کچھ نکال رہے ہوتے ہیں اور نہ ہی کسی مسئلے کو حل کر رہے ہوتے ہیں۔ یہی مسائل اور پریشانیاں ان کو کل بھی ہونی ہیں اور حالات مزید ابتر ہوتے جائیں گے۔ جب تک انسان کی ایسی منفی سوچ کو نہیں بدلا جائے گا ان کا رویہ نہیں بدل سکتا۔

انسان حقیر نہیں:

اپنی منفی سوچ کو بدلنا انسان کے اپنے ہاتھ میں ہے، بس تھوڑی سی محنت کی ضرورت ہے۔ ایک بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں کہ اللہ تعالیٰ نے دنیا میں کوئی بھی چیز بے مقصد پیدا نہیں کی۔ ہر انسان کا دنیا میں آنا ایک مقصد کے تحت ہوتا ہے، کوئی بھی انسان بے کار اور حقیر نہیں ہوتا۔ دنیا میں ایسی بے شمار مثالیں ہیں۔ اگر ایک انسان کو اللہ تعالیٰ نے بے شمار دولت سے نوازا ہے تو وہ اس دولت کو کہاں استعمال کرے گا۔ ظاہر ہے کہ وہ اپنی اس دولت سے کوئی کاروبار کرے گا، گھر بنائے گا یا کوئی بھی دوسرا کام کرے گا۔ وہ یہ تمام کام اکیلے نہیں کر سکتا۔ فرض کریں ایک انسان کے پاس بہت زیادہ پیسہ ہے، وہ اپنے اس پیسے سے اپنے لیے ایک گاڑی خریدتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ اب وہ گاڑی کہاں چلائے گا؟۔ جواب بہت سادہ سا ہے وہ اپنی گاڑی سڑک پر چلائے گا۔ اب اس بات کو اس انداز سے نہ سوچیں کہ اس

کے پاس بہت زیادہ پیسہ ہے اور وہ گاڑیوں میں گھومتا ہے۔ اس بات کو دوسرے زاویے سے سوچیں کہ وہ شخص ایک مزدور کا محتاج ہے جو اس کے لئے سڑک بناتا ہے۔ اگر ایک انسان اپنے رہنے کے لئے گھر بناتا ہے تو گھر کبھی وہ خود نہیں بنا سکتا، وہ مجبور ہے کہ گھر بنانے کے لیے مزدوروں کی مدد لے۔ اللہ تعالیٰ نے اس دنیا کا نظام ایسا بنایا ہے کہ ہر انسان دوسرے انسان کا محتاج ہے۔ ایک انسان کا دوسرے انسان کے بغیر ہر کام کر لینا ناممکن ہے۔ اگر انسان ان چھوٹی چھوٹی باتوں کو اپنے ذہن میں رکھے تو وہ سمجھ لے گا کہ کوئی بھی انسان اس دنیا میں بے مقصد نہیں۔ کچھ لوگوں کا یہ خیال ہوتا ہے کہ ان میں کچھ کرنے کی صلاحیت ہی نہیں۔ ایسے لوگوں کو یاد رکھنا چاہیے کہ اللہ تعالیٰ کسی پر ظلم نہیں کرتا، اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کو مختلف صلاحیتیں عطا کی ہیں جو ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ اور اگر کسی انسان میں کوئی کمی ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ اسے دوسری کوئی ایسی صلاحیت عطا کر دیتا ہے جو اس کمی کو پورا کر دیتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ ایسے لوگ جو آنکھوں کی نعمت سے محروم ہوتے ہیں وہ بھی اپنی زندگی بہت اچھے طریقے سے گزار رہے ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو آپ نے دیکھا ہو گا کہ وہ دور دراز کا سفر بھی کرتے ہیں۔ ایک عام انسان اگر اپنی آنکھوں پر پٹی باندھ لے تو وہ شاید اپنے گھر کی سیڑھیاں بھی نہ اتر سکے۔ لیکن دوسری طرف وہ لوگ جو دیکھ نہیں سکتے، وہ کسی کی مدد لیے بغیر دور دراز کا سفر کر لیتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اگر انسان سے دیکھنے کی صلاحیت لے لیتا ہے تو اس کی جگہ دوسری صلاحیت عطا کر دیتا ہے جس سے وہ اپنی زندگی گزارنے میں کوئی دقت محسوس نہیں کرتے۔ ایسے لوگوں کو دیکھ کر ہمیں یہ بات سیکھ لینی چاہیے کہ ہم میں سے ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے مختلف صلاحیتوں سے نوازا ہے اور کوئی بھی انسان دنیا میں بے کار، بے مقصد یا حقیر پیدا نہیں کیا گیا۔

اصل وجہ تلاش کریں:

ہم اکثر ایسے لوگوں کو ان کی غلطیوں کے بارے میں سمجھانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں جنہیں بہت زیادہ غصہ آتا ہے اور وہ غصے سے بے قابو ہو جاتے ہیں۔ ہماری غلطی یہ ہے کہ ہم ان کو عام لوگوں جیسا سمجھتے ہیں، لیکن ایسا بالکل نہیں، یہ لوگ عام لوگوں جیسے نہیں ہوتے۔ ان لوگوں کو سمجھانے سے پہلے ضروری ہے کہ ہم ان کے غصے کی اصل وجہ دریافت کریں اور اس کو سمجھیں۔ جب تک ہم ان کے غصے کی اصل وجہ کو نہیں جان لیتے ان کو سمجھانا اور ان کے غصے کو کم کرنا ناممکن ہے۔ ایسے لوگوں کے مسئلے کی وجوہات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں۔

- توجہ حاصل کرنا۔ چاہے وہ منفی طرز پر ہی کیوں نہ ہو۔ ایسے لوگ چونکہ اپنا وجود ثابت کرنے میں ناکام ہوتے ہیں، اس لئے وہ ایسا رویہ اختیار کر لیتے ہیں جو انہیں دوسروں سے الگ ظاہر کرے۔ ان کے نزدیک توجہ چاہے کیسے بھی حاصل ہو وہ اس سے بہتر ہے کہ انہیں نظرانداز کیا جائے۔
- طاقت اور اختیار حاصل کرنے کے لیے۔ طاقت اور اختیار حاصل کرنے کا مقصد مثبت اور تعمیری نہیں ہوتا بلکہ اس کا مقصد اپنی کمزوریوں کو چھپانا ہوتا ہے۔ طاقت اور اختیار حاصل کرنے کا یہ جذبہ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ وہ دوسروں کی بالکل پرواہ نہیں کرتے۔
- ایسے لوگوں سے انتقام لینے کے لیے جن سے انہیں کوئی تکلیف پہنچی ہو۔ چاہے ان کو پہنچنے والی تکلیف تصوراتی ہو، جھوٹی ہو یا غلط فہمی کی بنیاد پر ہو، لیکن اس سے ہونے والا دکھ حقیقی ہوتا ہے۔ اور اسی درد سے چھٹکارا وہ دوسروں کو تکلیف دے کر حاصل کرتے ہیں، اور اپنے اس فعل کو بالکل درست اور جائز سمجھتے ہیں۔

- بعض اوقات لوگ ایسا رویہ دوسروں سے چھٹکارا پانے کے لیے اختیار کرتے ہیں تاکہ وہ اپنی ذات کے خول میں بند رہیں اور کوئی ان کی کمزوریوں کو نہ جان سکے۔

ظالم یا مظلوم:

اسلم ایک بد مزاج، بدخو اور ظالم انسان تھا۔ اس کی انہی عادات کی وجہ سے اس کی بیوی نے اس سے طلاق لے لی تھی۔ اپنے اس سابقہ تجربے سے اسلم نے کوئی سبق نہ سیکھا۔ کچھ عرصہ بعد اس کی ایک دوسری لڑکی سے ملاقات ہوئی اور وہ اسے پسند کرنے لگا۔ لیکن وہ اس کے ساتھ بھی سختی اور بد مزاجی سے پیش آتا۔ اسے ڈر تھا کہ کہیں وہ بھی اسے چھوڑ کر نہ چلی جائے۔ لیکن وہ لڑکی کافی سمجھدار تھی، ان نے اسلم کے ماضی کو کرید نا شروع کر دیا تاکہ وہ اس کے رویے کے پیچھے چھپے ہوئے اصل مسئلے کو جان سکے۔ اسلم کے ماضی کو جاننے سے پتہ چلا کہ اسلم جب پانچ سال کا تھا تو اس کے والد اس پر بہت زیادہ سختی کیا کرتے تھے اور اکثر اس کو مارا پیٹا بھی کرتے تھے۔ یہی وہ وقت تھا جب اسلم نے اپنے والد کی اس سختی سے مندرجہ ذیل کچھ نتائج اخذ کئے جن کو وہ کبھی بھلا نہ سکا اور وہ اس کے دل و دماغ میں نقش ہو گئے۔

- مجھ سے ضرور کوئی غلطی ہوئی ہے۔ غلطی کی ہمیشہ سخت سزا ملنی چاہیے۔
- کمزور کو قابو میں رکھنے کے لیے ہمیشہ سزا دینی چاہئے۔
- میں کمزور ہوں، اس لیے میرے ساتھ زیادتی ہوئی۔
- میرے والد مجھ پر اس لیے ظلم کرتے ہیں کیونکہ وہ طاقتور ہیں۔ وہ ہر کام کر سکتے ہیں جو انہیں پسند ہو۔ مجھے بھی مظلوم کی بجائے ظالم بننا چاہیے۔
- میں غلط تھا۔ میری غلطی ہی کی وجہ سے میرے والد کو غصہ آیا۔ اور میرے غلط ہونے

میں بھی میرا اپنا قصور ہے۔

- میرے والد صرف اسی وقت میری طرف متوجہ ہوتے ہیں جب وہ مجھے پیٹتے ہیں۔ کم از کم اس سے یہ تو ثابت ہوتا ہے کہ میں زندہ ہوں۔
- میں مقابلہ نہیں کر سکتا۔ میں اپنے مسائل کو حل نہیں کر سکتا۔ جب میں اپنے مسائل کو حل نہیں کر سکتا تو یہ مجھے یاد دلاتا ہے کہ میں کتنا کمزور ہوں۔ میں نہیں چاہتا کہ لوگوں کو میری اس کمزوری کا پتہ چلے اور اپنی کمزوری کو چھپانے کے لیے مجھے لوگوں پر قابو پانا ہو گا۔ مجھے ان سے زیادہ طاقتور بننا پڑے گا۔
- میرے والد لوگوں کو پیٹ کر اپنے مسائل حل کرتے ہیں۔ اگر یہ ان کے لیے اچھا ہے تو میرے لئے بھی اچھا ہے۔
- طاقتور لوگوں کا حق ہے کہ وہ دوسروں سے بدلہ لیں۔ یہ ان کی اپنی بہتری کے لیے ہے اور یہ بات انہیں ایک برتر انسان بناتی ہے۔

آپ اس واقعہ سے اندازہ لگا سکتے ہیں کہ بعض اوقات ایسی باتیں جن کو ہم بالکل اہمیت نہیں دے رہے ہوتے وہ آگے چل کر کیسے کیسے مسائل کھڑے کر دیتی ہیں۔ ہم اپنے بچوں کے ساتھ جو بھی رویہ رکھتے ہیں وہ آگے چل کر ان کی شخصیت بناتا ہے۔ جن بچوں کو بچپن میں اچھا اور دوستانہ ماحول ملتا ہے ان کی شخصیت آگے چل کر بہت اچھی ثابت ہوتی ہے۔ ہم اکثر اپنی پریشانی اور غصہ اپنے بچوں یا اپنی بیوی پر اتارتے ہیں لیکن ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ ہمارے اس عمل کا ہمارے گھر والوں کے مستقبل پر کیا اثر ہو گا۔ ہمارے اس بے جا غصے کی وجہ سے ہمارے گھر والوں کے دل میں جو ہماری عزت و احترام ہونا چاہیے وہ ختم ہو جاتا ہے۔ بلکہ بعض اوقات تو یہاں تک دیکھا گیا ہے کہ بچے دل ہی دل میں ہم سے نفرت

کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ جب بیوی بچے آپ کے کہے ہوئے کسی کام میں ٹال مٹول شروع کر دیں یا جان بوجھ کر کام کو بگاڑنا شروع کر دیں تو یہ آپ کے لیے سوچنے کا مقام ہے کہ آپ کے رویہ کی وجہ سے یہ سب کچھ تو نہیں ہو رہا۔

یہاں ہم اسلم یا اس جیسے کسی دوسرے فرد کو اپنا رویہ بدلنے کے لیے ایک مشق تجویز کریں گے۔ اسلم کو چاہئے کہ وہ اپنی بیوی کو اس نظر سے نہ دیکھے کہ وہ بھی اس کے والد کی طرح اس پر ظلم کرنے والی ہے۔ وہ کوئی مکمل انسان نہیں، کیونکہ کوئی بھی انسان مکمل نہیں ہوتا۔ ہر انسان میں کچھ خامیاں ضرور ہوتی ہیں۔ اسلم کو یہ بات بار بار اپنے ذہن میں بٹھانے کی ضرورت ہے کہ اس کی بیوی غلط نہیں اور یہ کہ وہ خود بھی ہمیشہ درست نہیں۔ دونوں انسان ہیں اور دونوں سے غلطی ہو سکتی ہے۔ اور وہ دونوں کبھی نہ کبھی ایک دوسرے کے غصے کی وجہ بنتے ہیں۔ ہر انسان میں کچھ خوبیاں ہوتی ہیں اور کچھ خامیاں، ان خوبیوں اور خامیوں کے مجموعے سے ہی انسان بنتا ہے۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ دوسروں کی خامیوں کو نظر انداز کیا جائے اور خوبیوں کو یاد رکھا جائے۔ خوبیاں نہ صرف دوسروں میں بلکہ میرے اندر بھی موجود ہیں اور مجھے اپنی ان خوبیوں کی قدر کرنی ہے اور اپنی عزت کرنی ہے۔ اگر میں اپنی عزت کروں گا تو تبھی دوسرے بھی میری عزت کریں گے۔ اسلم کو یہ بات ذہن نشین کرنی چاہیے کہ اس نے اپنے والد جیسا نہیں بننا۔ اور اس کے پاس وہ مواقع بھی ہیں جو اس کے والد کے پاس نہیں تھے۔ یہ بات یاد رکھنی ہے کہ میں نے اپنے گھر والوں کو ایک اچھا اور پرسکون مستقبل دینا ہے۔ اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب میں اپنے رویے میں واضح تبدیلی لاؤں۔

اسلم کو تجویز کیا جائے گا کہ مندرجہ بالا تمام باتیں بار بار دہرانے کی ضرورت ہے

تا کہ یہ تمام باتیں ذہن میں رچ بس جائیں۔ اگر ہم کسی بات کو دہراتے نہیں تو ایک وقت آتا ہے کہ وہ ذہن سے نکل جاتی ہے۔ بار بار کسی بات کو دہرانے سے وہ بات ہمارے شعور سے لاشعور اور پھر تحت الشعور میں نقش ہو جاتی ہے۔ اور جب کوئی ایسا واقعہ پیش آتا ہے جب ہمیں ان باتوں کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ فوراً ابھر کر ہمارے شعور میں آجاتی ہیں۔ جیسا کہ ہم اسلم کے واقعہ میں دیکھ چکے ہیں کہ اس کے والد کا سخت رویہ اس کے تحت الشعور میں نقش ہو گیا تھا اور جب بھی کوئی ایسا واقعہ اس کے ساتھ پیش آتا جس کا اس کے بچپن کے واقعات کے ساتھ کسی بھی صورت میں تعلق ہوتا تو ان واقعات کے اثرات غیر ارادی طور پر اس کے شعور میں آجاتے۔ بس اسی طرح اگر ہم اچھی باتیں اور اچھی سوچ کو بار بار دہرائیں تو وقت آنے پر ان کے اچھے اثرات فوراً ہمارے شعور پر اثرانداز ہوتے ہیں۔

تبدیلی کیوں؟

کچھ لوگ تبدیلی کے مشکل مرحلے سے گزرنا پسند نہیں کرتے۔ وہ وہی کرتے ہیں جو انہیں آسان لگتا ہے۔ وہ یہ بات سمجھنے کی کوشش ہی نہیں کرتے کہ انہیں تبدیلی کی کیوں ضرورت ہے۔ وہ اسی طرح رہنا چاہتے ہیں جیسا کہ وہ ہیں۔ اپنے غلط رویوں کی انہیں تو کوئی قیمت ادا نہیں کرنا پڑتی، لیکن ان کے چاہنے والوں کو بہت بڑی قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔

دنیا میں جتنی بھی جنگیں ہو چکی ہیں ان کا محرک غصہ ہی تھا۔ اس غصے نے تباہی و بربادی تو پھیلائی لیکن کسی مسئلے کو حل نہیں کیا۔ مسائل کو حل کرنے کے لئے آخر کار مذاکرات کرنا پڑے۔ مذاکرات اور بات چیت سے جنگیں تو رک گئیں لیکن ان جنگوں سے ہونے والی تباہی و بربادی واپس نہ ہو سکی۔ اگر مذاکرات جنگ سے پہلے کر لیے جاتے تو شاید انسان ان جنگوں سے ہونے والی تباہی سے بچ جاتے۔

پشیمانی کا اظہار:

پشیمانی کے اظہار کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنے آپ کو مجرم سمجھنا شروع کر دیں اور اپنی غلطیوں پر پردہ ڈالنے کے لیے مخالف کو تحفے تحائف دینا شروع کر دیں۔ اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کو اپنے ذہن پر سوار کر لیں اور ہمیشہ شرمندہ رہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اپنے لیے ایک ایسا ضابطہ اخلاق طے کیا جائے جو آپ کی اصلاح کر سکے۔ اس کا یہ مطلب بھی ہے کہ کسی سے معافی مانگ لی جائے۔ ہو سکتا ہے ہم نے اپنی زندگی میں کسی سے معافی نہ مانگی ہو۔ لیکن یہ صرف ایک جملہ نہیں، بلکہ یہ دو انسانوں کے درمیان اختلافات کو ختم کر کے ایک نئے تعلق کی شروعات ہے۔ صرف ایک دفعہ اپنی غلطی کو تسلیم کر کے ایک جملہ ادا کر دیں ''میں معذرت خواہ ہوں''۔ آپ محسوس کریں گے کہ صرف ایک جملہ ادا کرنے سے آپ نے کیا کچھ حاصل کر لیا۔ اس ایک جملے نے نہ صرف دوسرے کی نظر میں اچانک آپ کو بہت بلند کر دیا بلکہ خود اپنی نظر میں بھی آپ بلند ہو گئے اور آپ کے دل پر جو بھی بوجھ تھا وہ اتر گیا۔ ہم معافی مانگنے کو اپنی تزلیل سمجھتے ہیں کہ معافی مانگنے سے ہماری عزت نفس مجروح ہو گی۔ یہ صرف ہماری جھوٹی انا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ معافی مانگنا میری شکست ہے، لیکن یہ ہماری منفی سوچ کی علامت ہے۔ حقیقت میں اپنی غلطی کو مان کر معافی مانگ لینا انسان کی شکست نہیں بلکہ یہ بہت بڑی فتح ہے۔ اپنی غلطی کو مان کر اور معافی مانگ کر ہم دوسرے کا دل جیت رہے ہیں اور دل جیت لینا کبھی شکست نہیں ہو سکتی، بلکہ یہی اصل فتح ہے۔

مناسب پابندیاں:

کچھ لوگ غصے کا اظہار بہت شدت سے کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگ بہت کم۔ یہ

دونوں انتہائیں ہیں۔ غصے کا بہت شدت سے اظہار انسان کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں انسان اکثر ایسے فیصلے کر جاتا ہے جو اسے نہیں کرنے چاہئیں اور وہ فیصلے آگے چل کر اسکی اپنی ذات اور اس سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے لیے بھی مصیبت کا باعث بنتے ہیں۔ اسی طرح غصے کا اظہار نہ کرنا بھی انسان کے لیے نقصان دہ ہے۔ غصے کا مناسب اظہار نہ کرنے سے انسان ذہنی دباؤ کا شکار ہو جاتا ہے جو کہ اس کے اعصاب پر بہت برا اثر چھوڑتا ہے۔ ایسے لوگ بہت کم ہوتے ہیں جو دونوں انتہاؤں کو چھوڑ کر درمیانی راستہ اختیار کرتے ہیں اور اپنے غصے کا مناسب اظہار کرتے ہوئے اپنے ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرتے ہیں۔

بعض اوقات یہ ممکن نہیں ہوتا یا مناسب نہیں ہوتا کہ ہم کھل کر اپنے غصے کا اظہار کریں۔ ایسی صورت حال میں اپنے جذبات واحساسات کو روک کر رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے، کیونکہ ایسے موقع پر غصے کا اظہار کرنا آپ کو یا آپ کے کسی چاہنے والے کو بہت زیادہ نقصان پہنچا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ دفتر یا دوکان سے تھکے ہارے گھر آتے ہیں اور آپ کی خواہش ہوتی ہے کہ آپ کی بیوی آپ کو اچھی سی چائے بنا کر دے۔ لیکن جب آپ گھر پہنچتے ہیں تو آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کی بیوی خریداری کرنے بازار گئی ہے۔ ایسی حالت میں آپ کو غصہ آجاتا ہے۔ کچھ دیر بعد جب آپ کی بیوی گھر آتی ہے تو آپ کو پتہ چلتا ہے کہ شاپنگ سے واپسی پر آپ کی بیوی کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آگیا ہے جس میں وہ کچھ زخمی ہوگئی ہے۔ اب ایسی صورت میں اگر آپ اپنے غصے کا اظہار کریں گے تو یہ انتہائی نامناسب ہوگا۔ لیکن کچھ لوگ وقت کی نزاکت کو نہ سمجھتے ہوئے اس موقع پر بھی اپنے غصے کا بھرپور اظہار کرتے ہیں جو دوسرے کی نظر میں ان کی عزت کو کم کر دیتا ہے اور بعض

اوقات اس کا نتیجہ نفرت کی صورت میں بھی ظاہر ہو سکتا ہے۔ اس موقع پر اگر انسان اپنے غصے پر پابندی لگاتا ہے تو یہ انتہائی قابل تعریف پابندی ہے۔

جب ہم اخلاقیات کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی سوچ پر کچھ پابندیاں لگاتے ہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ ہم اپنے غصے کو عقل و شعور کے خلاف دبانے کی کوشش کر رہے ہیں۔ بلکہ اپنے اوپر اخلاقی پابندیاں لگانا ایک عقل مند اور باشعور انسان ہی کا کام ہے۔ اگر ہمارے ساتھ کوئی شخص بدسلوکی سے پیش آتا ہے یا غصہ دکھاتا ہے اور ہم اپنے آپ کو سمجھاتے ہیں کہ یہ شخص جو کچھ کہہ رہا ہے وہ کسی ذہنی دباؤ میں آکر کہہ رہا ہے اور وہ حقیقت میں ایسا نہیں چاہ رہا۔ یا یہ شخص اپنے غصے کے ہاتھوں مغلوب ہے اور اس وقت اس کا دماغ ٹھیک طور پر کام نہیں کر رہا۔ ہم جانتے ہیں کہ ایسی سوچ بنانا اور اپنی سوچ پر ایسی پابندیاں لگانا بہت مشکل کام ہے لیکن یہی سوچ بالغ ذہن کی سوچ اور یہی پابندیاں مثبت پابندیاں ہیں۔

یہ سب کچھ ہم کسی اور کے لیے نہیں بلکہ اپنی ذات کے لیے کر رہے ہوتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ اگر ہم نے اپنے اوپر یہ پابندیاں نہ لگائیں تو اس کے کیا نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔ اپنے غصے کو قابو رکھنے کے لیے اگر ہم اپنے اوپر چند پابندیاں نہ لگائیں تو اس کے انتہائی خطرناک نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔ اپنی اور اپنے گھر والوں کی زندگی کو پرسکون بنانے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنے غصے کو قابو میں رکھیں اور موقع کی مناسبت سے اپنے اوپر کچھ پابندیاں لگائیں۔

غصے کو تحریر کرنا:

غصے پر قابو پانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنے جذبات و احساسات کو کاغذ پر تحریر کر لیا جائے۔ یہ طریقہ کار بہت آسان نظر آتا ہے لیکن آسان ہونے کے ساتھ ساتھ یہ

بہت کارآمد بھی ہے، اگر ہم ٹھیک طور پر اپنے غصے کو لکھ لیں۔ اپنے جذبات واحساسات کو کسی کاغذ پر تحریر کرنے سے ہم اپنی نفرت، شکایت یا تنقید نہیں لکھ رہے، بلکہ اپنے غصے کو ایک دوسرے رخ پر موڑ رہے ہوتے ہیں۔

- اپنے احساسات اور رویوں کو جب ہم کسی کاغذ پر لکھتے ہیں تو وہ ہمارے سامنے اس طرح پیش ہو جاتے ہیں کہ جسے ہم چھو سکتے ہیں۔ ہم اپنی ایسی سوچوں کو قابو نہیں کر سکتے جو ہم سے یا ہماری زندگی سے متعلق ہوں۔ لیکن جب ہم انہیں اپنے سامنے لکھا ہوا دیکھ لیں تو ہم ان کا اندازہ لگا سکتے ہیں اور اچھی اور بری سوچوں کو الگ الگ کر سکتے ہیں۔
- اپنے خیالات واحساسات کو لکھنے سے ایک ایسے مرحلے کا آغاز ہو سکتا ہے جس سے ہمیں ایک نئی فکر ملے۔ جب ہم اپنے خیالات کو لکھا ہوا دیکھتے ہیں تو ہمیں اپنے خیالات کے بارے میں اندازہ لگانے میں مدد ملتی ہے۔ اگر ہم دیکھتے ہیں کہ ان میں کچھ باتیں ایسی ہیں جو ایک باشعور انسان کی سوچ نہیں ہیں تو ہم ان کو بدل سکتے ہیں اور ان کی جگہ ایسے خیالات کو دے سکتے ہیں جو عاقل اور باشعور انسان کے خیالات ہوں۔
- غصے کے وقت اپنے جذبات واحساسات کو تحریر کرنے سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ ہمارا ذہن اس غصے کی کیفیت سے نکل کر دوسری سمت میں کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔
- جب ہم اپنے غصے کو ضبط تحریر کر لیتے ہیں تو عملی طور پر غصے کا اظہار ہمارے لیے بے معنی ہو جاتا ہے۔
- جب ہم غصے کی حالت میں ہوتے ہیں تو ہم دکھ اور تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ اس دکھ اور تکلیف کو ختم کرنے کے لیے ہی ہم غصے کا اظہار کرتے ہیں۔ دکھ اور تکلیف کا احساس جتنا شدید ہو گا اتنا ہی ہمارے غصے میں شدت ہو گی۔ جب ہم اپنے غصے کا اظہار کر لیتے

ہیں تو ہمیں سکون ملتا ہے۔ جب ہم اپنے جذبات کو کسی کاغذ پر تحریر کر لیتے ہیں تو ہمارا ذہنی دباؤ کم ہو جاتا ہے اور ذہنی دباؤ میں کمی آنے سے ہم سکون محسوس کرتے ہیں۔ غصے کو قابو کرنے یا ختم کرنے کا یہ طریقہ بچوں کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ اس پر عمل کر کے بچے اپنے غصے کا اظہار بھی کر لیتے ہیں اور اس بد تمیزی سے بھی بچ جاتے ہیں جو وہ غصے میں غیر شعوری اور غیر ارادی طور پر اپنے بڑوں سے کر جاتے ہیں۔

الزام تراشی:

جب ہم غصے میں ہوتے ہیں تو ہمیں دکھ ہوتا ہے۔ ہماری سب سے پہلی ترجیح اس دکھ اور تکلیف سے نجات حاصل کرنا ہوتی ہے۔ ہم جلد از جلد اس دکھ اور تکلیف سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں تا کہ ہم پر سکون ہو سکیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ مندرجہ ذیل باتوں سے ہم اپنی اس پریشانی کو دور کر سکتے ہیں۔

- اس شخص کی نشاندہی کر کے جس نے ہمیں دکھ اور تکلیف دی ہے۔
- اپنا دکھ اور تکلیف اس شخص کی طرف منتقل کر کے جو ہماری پریشانی کا باعث بنا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ہمارے اس عمل سے ہمیں راحت اور سکون ملے گا۔
- اس دکھ اور تکلیف پیدا کرنے میں جو ہم سے غلطیاں ہوئی ہیں ان سے دوسروں کی توجہ ہٹا کر

ہم یہ سمجھتے ہیں کہ جب ہم دوسرے کو اپنے دکھ اور تکلیف کا ذمہ دار ٹھہراتے ہوئے اس کی نشاندہی کرتے ہیں، اسے برا بھلا کہتے ہیں، اس کی تذلیل کرتے ہیں تو ہم انتہائی عقلمندی کا ثبوت دے رہے ہوتے ہیں۔ لیکن ایسا بالکل نہیں۔ یہ تمام باتیں ہم اپنے جذبات سے مغلوب ہو کر کرتے ہیں اور جب کوئی شخص اپنے جذبات سے مغلوب ہو کر کوئی کام کرتا

ہے تو وہ عقل سے کام نہیں لے رہا ہوتا۔ ہم یہ تمام باتیں صرف اپنے آپ کو ذہنی دباؤ سے نکالنے کے لیے کر رہے ہوتے ہیں۔ اپنے اس ذہنی دباؤ کو ختم کرنے یا کم کرنے کے لیے ہم کسی بھی حد تک چلے جاتے ہیں اور یہی ہماری سب سے بڑی غلطی ہے۔ ایک غلطی کا نقصان دوسری غلطی سے پورا نہیں کیا جاسکتا۔ برائی کو برائی سے دور نہیں کیا جاسکتا۔ بداخلاقی کو بداخلاقی سے دور نہیں کیا جاسکتا۔ جب ہم اپنے غصے کی وجہ دوسروں کو ٹھہراتے ہیں تو ہماری توجہ اپنی غلطیوں سے ہٹ جاتی ہے۔ ہم دوسروں کی غلطیاں نکالنے میں لگ جاتے ہیں اور اپنی کمزوریوں اور کوتاہیوں کو نظرانداز کر دیتے ہیں، جس سے نقصان ہمارا ہی ہوتا ہے کہ ہم اپنی ان کمزوریوں اور کوتاہیوں کو دور نہیں کر سکتے۔

ہماری یہی غلطیاں، کمزوریاں اور کوتاہیاں ہمارے ارد گرد کے ماحول پر اثرانداز ہوتی ہیں (خصوصاً ہمارے اپنے گھر کے افراد پر)۔ ہم اپنی غلطیوں، کمزوریوں اور کوتاہیوں کو صرف اس وقت دور کر سکتے ہیں جب ہمیں ان کا ادراک ہو، جب ہم ان کو جان لیں اور جب ہم ان کو مان لیں۔ کسی بھی غلط چیز کو درست کرنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے تو ہم اس بات کو تسلیم کریں کہ وہ غلط ہے۔ اس کے بعد ضروری ہے کہ ہم میں یہ خواہش ہو کہ ہم نے اس غلطی کو درست بھی کرنا ہے۔ اگر ہم ساری غلطی دوسروں پر ڈال دیتے ہیں تو ہم یہ چاہتے ہیں کہ دوسروں کو ٹھیک کیا جائے۔ ہم اپنی ساری قوت اور صلاحیت دوسروں کو درست کرنے میں لگا دیتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ دوسروں کو درست کرنا مشکل کام ہے۔ اگر ہم اپنی یہی قوت اپنے آپ کو درست کرنے میں لگائیں تو نتائج بہت بہتر نکل سکتے ہیں۔

رونا:

رونا ایک ایسا قدرتی عمل ہے جو انسان کے جذبات کی وجہ سے پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ کو کم کرتا ہے۔ لیکن بدقسمتی سے ہمارے ہاں اسے بزدلانہ فعل سمجھا جاتا ہے۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ رونا انسان کی کمزوری کو ظاہر کرتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں کسی بھی روتے ہوئے مرد کو اچھی نظروں سے نہیں دیکھا جاتا۔ دراصل ہم نے مردوں اور عورتوں کے لیے دہرا معیار بنالیا ہے۔ اگر ہم کسی عورت کو روتا دیکھتے ہیں تو ہم اسے ہمیشہ مظلوم ہی سمجھتے ہیں۔ اور اگر کسی مرد کو روتا دیکھتے ہیں (چاہے اسے کتنا ہی بڑا صدمہ کیوں نہ ہو) تو ہم اسے بزدل، کمزور اور بیوقوف سمجھتے ہیں۔ جب کسی عورت کو کوئی صدمہ پہنچتا ہے تو وہ رو کر اس صدمے سے پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ سے نکلنے کی کوشش کرتی ہے۔ جب کسی مرد کو صدمہ پہنچتا ہے تو وہ یہ سوچنا شروع کر دیتا ہے کہ اگر میں نے رونا شروع کر دیا تو لوگ کیا کہیں گے۔ ہم یہ بات بھول جاتے ہیں کہ رونا ایک قدرتی عمل ہے اور کسی صدمے یا دکھ کی صورت میں بہتے آنسوؤں کو روکنا انسان کے بس میں نہیں ہوتا۔

رونا ایک رویہ ہے، جیسے انسان کے دوسرے رویے ہوتے ہیں۔ رونے کے مقاصد منفی بھی ہو سکتے ہیں اور مثبت بھی۔ اگر ہم اپنے آنسوؤں کو کسی منفی مقصد کے لئے استعمال کرتے ہیں تو یہ ایک غلط رویہ ہے۔ اور اگر رونا کسی حقیقی دکھ اور تکلیف کی وجہ سے ہے تو ہم اس کے ذریعے اس دکھ اور تکلیف کو کم کر رہے ہوتے ہیں، جو کہ ایک مثبت رویہ ہے۔ اگر ہم اپنے دکھ اور تکلیف کو آنسو بہا کر کم نہیں کرتے تو یہ ہمارے اندر اپنی جڑیں مضبوط کر لیتا ہے، اور آگے چل کر کسی بڑے نقصان کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ آپ نے اپنے گھر میں دیکھا ہو گا کہ جب پریشر ککر میں کھانا بنایا جاتا ہے تو ککر میں انتہائی درجہ کا دباؤ پیدا

ہوتا ہے، جسے دور کرنے کے لیے اس میں ایسے سوراخ رکھے جاتے ہیں جو ایک خاص دباؤ پر کھل جاتے ہیں۔ اگر اس سوراخ کو بھی بند کر دیا جائے تو ایک وقت پر پریشر ککر دھماکے سے پھٹ جائے گا، جو انتہائی نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ یہی صورت انسان کے جذبات کی ہے۔ جب ہم روتے ہیں تو اپنے آنسوؤں کے ذریعے اپنے ذہنی دباؤ کو کم کرتے ہیں۔ اور اگر ہم اپنے آنسوؤں کو بند کر دیں تو ہمارے جذبات پھٹ سکتے ہیں جو ہمارے لئے اور دوسروں کے لیے نقصان اور تباہی کا باعث بن سکتے ہیں۔

ہم کیوں روتے ہیں؟

- ہم رونے کو توجہ حاصل کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں یا اس لیے کہ ہم پر ترس کھایا جائے۔ اگر میں روؤں گا نہیں تو توجہ کیسے حاصل کروں گا؟۔ میں دنیا میں اپنے وجود کو کیسے ثابت کروں گا؟۔
- کبھی ہم اس لیے روتے ہیں کہ ہمارے رونے سے دوسرے اپنے آپ کو مجرم سمجھیں اور شرمسار ہوں، اور شرمسار ہو کر وہ ہر ایسا کام کریں جو ہم چاہتے ہیں۔ جیسے بچے دوسروں کی موجودگی میں اپنے ماں باپ کے سامنے رونا شروع کر دیتے ہیں اور کسی چیز کی فرمائش کرتے ہیں اور ماں باپ شرمسار ہو کر ان کی بات مان لیتے ہیں۔ انسان کا ایسے منفی مقاصد کے لئے آنسو بہانا مگرمچھ کے آنسو کہلاتا ہے۔
- بعض اوقات ہم دوسروں سے بدلہ لینے یا انہیں تکلیف پہنچانے کے لیے روتے ہیں جیسے انہوں نے ہمیں تکلیف پہنچائی ہے۔ ہم انہیں سزا دے رہے ہوتے ہیں اور انہیں اس دکھ کے لیے ملامت کر رہے ہوتے ہیں جو انہوں نے ہمیں دی ہے۔ بدقسمتی سے ان عوامل میں جو منفی مقاصد چھپے ہوتے ہیں ان کو درست طور پر حل نہیں کیا جاتا اور وہ

مسائل اسی طرح رہ جاتے ہیں اور کچھ ہی وقت میں وہ دوبارہ دہرائے جاتے ہیں۔ جیسا کہ اوپر ہم بچے کی مثال دے چکے ہیں۔ اگر اس مسئلے کو بہتر طور پر حل نہ کیا جائے تو وہ بچہ اپنی اس حرکت کو بار بار دہرائے گا۔

- کبھی ہم معذرت خواہانہ انداز میں کسی صورت حال سے نکلنے کے لیے آنسوؤں کا استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر ہم سے کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے اور غلطی پر ہماری سرزنش کی جاتی ہے تو ہم آنسو بہانا شروع کر دیتے ہیں۔ ہمارے پاس اس غلطی کی وجوہات نہیں ہوتیں، اس لئے ہم آنسو بہا کر اپنی شرمندگی ظاہر کر رہے ہوتے ہیں۔ ہم میں اتنی جرات نہیں ہوتی کہ ہم معاملے کی تہ تک پہنچیں اور اس میں چھپے ہوئے مسائل کو حل کر سکیں۔
- بعض اوقات ہم اپنے دکھ اور تکلیف کو دور کرنے اور ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لیے آنسو بہاتے ہیں۔

مسئلہ آنسو نہیں، مسئلہ وہ غصہ ہے جو دل میں رہ جاتا ہے اور جس کو ہم ختم نہیں کر سکے۔ اپنے غصے کو تلاش کر لینے کے بعد، غصے کی وجوہات کی نشاندہی ہو جانے اور اپنے غصے کو کسی کاغذ پر لکھ لینے کے بعد اکثر ہم ذہنی دباؤ سے نکل آتے ہیں اور ہمارے آنسو تھم جاتے ہیں۔ رونے یا آنسو بہانے کی وجہ کچھ بھی ہو لیکن ایک بات طے ہے کہ اس سے ہم ذہنی دباؤ سے نکل آتے ہیں۔ لیکن ایسا رونا جو منفی مقاصد کے لیے ہو اس کو سمجھنا اور اس کی وجوہات کو ختم کرنا بہت ضروری ہے۔

توقعات وابستہ کرنا:

انسان کے غصہ ہونے کی وجوہات میں سے ایک بہت بڑی وجہ ایک انسان کا

دوسرے انسان سے توقعات وابستہ کرنا ہے۔ جب ہم کسی انسان سے ملتے ہیں تو اس کے بارے میں ہم ایک رائے قائم کر لیتے ہیں۔ کسی کے بارے میں ہماری رائے یا تو اچھی ہوتی ہے یا بری۔ انسان دیکھنے میں سب ایک جیسے ہی نظر آتے ہیں، تو پھر کیا وجہ ہے کہ کوئی شخص ہم کو اچھا لگتا ہے اور کوئی برا؟۔ دراصل انسان کے ایک دوسرے کے ساتھ تعلقات اور رویوں کا دارومدار ایک دوسرے کے ساتھ ذہنی ہم آہنگی سے ہے۔ جس انسان کے ساتھ ہماری ذہنی ہم آہنگی پیدا ہو جاتی ہے وہ انسان ہم کو اچھا لگنے لگتا ہے اور جس انسان سے ہماری ذہنی ہم آہنگی نہیں ہو پاتی وہ ہمیں برا لگنے لگتا ہے۔

جب ہمیں کوئی انسان اچھا لگتا ہے تو ہم اس سے کچھ توقعات وابستہ کر لیتے ہیں۔ اپنی پسند کے انسان کو ہم اپنی نظروں میں بہت بلند مقام دے دیتے ہیں۔ ایسے شخص کے بارے میں ہماری سوچ یہ بن جاتی ہے کہ یہ شخص جب بھی کوئی بات کرے گا تو وہ بات اچھی ہی ہوگی اور اس کا ہر فیصلہ یا عمل ہمارے فائدے میں ہی جائے گا۔ ہم یہ بات اپنے ذہن سے نکال دیتے ہیں کہ کوئی شخص ہماری نظروں میں کتنا ہی بلند ہو جائے، لیکن آخر وہ ایک انسان ہی ہے۔ ہر انسان میں کوئی نہ کوئی کمی، کوتاہی یا خامی ضرور ہوتی ہے۔ ہر انسان چاہے وہ کتنا ہی بلند کردار کا مالک ہو، زندگی کے کسی موڑ پر وہ انسانی جذبات کے ہاتھوں مغلوب ضرور ہو جاتا ہے۔ انسان زندگی کے کسی موڑ پر مجبور ہو جاتا ہے اور اس مجبوری کی حالت میں وہ اس مقام پر قائم نہیں رہ سکتا جہاں ہم نے اسے بٹھادیا ہوتا ہے۔ جب ایسا کوئی شخص جس سے ہم نے بہت سی توقعات وابستہ کر رکھی ہیں، ہماری کسی توقع کے خلاف کام کرتا ہے یا ہماری توقعات پر پورا نہیں اترتا تو ہمیں اس پر شدید غصہ آتا ہے۔ ہم غصے میں یہ بھول جاتے ہیں کہ وہ بھی انسان ہے، اس کی اپنی کئی مجبوریاں ہو سکتی ہیں۔ اس شخص نے ہم سے کوئی ایسا وعدہ بھی نہیں کر

رکھا کہ وہ ہماری توقعات پر پورا اترے گا۔ مثال کے طور پر ہمیں اچانک کہیں جانے کے لیے گاڑی کی ضرورت پڑ جاتی ہے، لیکن ہمارے پاس گاڑی نہیں۔ ہم اپنے کسی ایسے دوست کے پاس گاڑی مانگنے جاتے ہیں جس کے ساتھ ہمارے بہت اچھے روابط ہیں۔ جب ہم اپنے گھر سے نکلتے ہیں تو ہم اپنے ذہن میں یہ بات بٹھالیتے ہیں کہ میں جاؤں گا اور اپنے اس دوست سے گاڑی لے کر آجاؤں گا۔ ہم اپنے اس دوست کے پاس جاتے ہیں اور اس سے مدد مانگتے ہیں۔ ہمارا وہ دوست اپنی کسی مجبوری کے باعث اس وقت ہمیں گاڑی نہیں دے سکتا، اور ہم اس سے ناراضی اختیار کر لیتے ہیں یا اس پر اپنا غصہ نکالتے ہیں۔ ہمیں غصہ اس بات پر نہیں آرہا کہ ہمیں گاڑی نہیں ملی، بلکہ ہمارا غصہ اس وجہ سے ہے کہ ہم نے اپنے اس دوست سے جو توقعات وابستہ کرر کھی تھیں، وہ پوری نہیں ہو سکیں۔

کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم بڑے خوشگوار موڈ میں ہیں، اور اپنے اس موڈ کو مزید اچھا بنانے کے لئے ہم اپنے کسی دوست سے گپ شپ لگانا چاہتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے ہم اپنے سب سے اچھے دوست کا انتخاب کرتے ہیں۔ ہم اس کے گھر پہنچتے ہیں اور جب ہم اس سے ملتے ہیں تو وہ ہم سے ٹھیک سے بات نہیں کرتا۔ ہم اس بات کو برداشت نہیں کرتے اور اس سے ناراض ہو جاتے ہیں۔ ہم یہ نہیں سوچ رہے ہوتے کہ اگر میرا موڈ اچھا ہے تو اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ ہر کسی کا موڈ اچھا ہی ہو، اور کسی کو کوئی مسئلہ اور پریشانی نہ ہو۔ ہو سکتا ہے کہ ہمارے اس دوست کو کوئی ایسی پریشانی یا ذہنی الجھن ہو جس کی وجہ سے وہ ہمیں اتنی توجہ نہیں دے سکا جس کی ہمیں خواہش تھی۔

ہماری ایسی توقعات حماقت پر مبنی ہوتی ہیں۔ اگر ہم یہ بات اپنے ذہن میں رکھیں کہ ہمارے دوست احباب اور ہمارے چاہنے والے بھی ہماری طرح انسان ہیں اور انہیں

بھی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، انہیں بھی کوئی مجبوری ہو سکتی ہے، تو ہم کبھی ان سے ایسی توقعات وابستہ نہ کریں۔

دفاع:

جب ہم پر کوئی غصہ ہوتا ہے تو ہم سمجھتے ہیں کہ اس نے ہماری ذات پر حملہ کر دیا ہے۔ ہماری خودداری کو ٹھیس پہنچائی یا ہماری عزت نفس کو مجروح کیا ہے۔ ہم اس بات کو اپنی ذات پر حملہ تصور کرتے ہیں۔ ہم اس غصے کی وجوہات کو نہیں سمجھ رہے ہوتے اس لیے ہمیں سمجھ نہیں آ رہا ہوتا کہ اس کو اپنی ذات پر حملے کے علاوہ کیا سمجھا جائے۔

ہم اپنی راست بازی، معصومیت اور بلند کردار کے دفاع کے لیے اٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ ہم یہ نہیں سوچتے کہ اس رد عمل کے کیا برے اثرات ہو سکتے ہیں۔ ہم دوسرے کے غصے کو اپنے غصے سے دبانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم یہ بات بھول جاتے ہیں کہ غصے کے مقابلے میں غصہ کرنے سے جو مسئلہ معمولی گفت و شنید کے بعد حل کیا جا سکتا ہے، وہ اتنا بڑھ جاتا ہے کہ بات ناراضی اور کبھی کبھار دشمنی تک پہنچ جاتی ہے۔ ہمیں لگتا ہے کہ جوابی حملہ کرنا منطقی اور معقول بات ہے، لیکن یہ طریقہ کبھی مسائل کو حل نہیں کرتا، بلکہ انہیں مزید بگاڑتا ہے۔ اور بعض اوقات ہمیں اس حد پر لے جاتا ہے کہ ان مسائل کو حل کرنا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہو جاتا ہے۔

بغیر سوچے سمجھے رد عمل کبھی بھی عقل کے مطابق نہیں ہوتا۔ بغیر سوچے سمجھے کسی بات کے رد عمل میں کچھ کرنا ہماری عقل کو مفلوج کر دیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں عقل و شعور دیا ہے، ہم اسے استعمال کر کے ایک بہتر اور ذمہ دارانہ رویہ اختیار کر سکتے ہیں۔ مسئلہ ہمارا کردار یا ہماری خودداری نہیں بلکہ مسئلہ وہ غصہ ہے جسے ہم بہتر اور تعمیری انداز میں حل

کر سکتے ہیں۔

اپنی اچھی نیت کو چھوڑنا:

ہم ان پر غصہ کیوں کرتے ہیں جنہیں ہم چاہتے ہیں؟۔ اس کا کوئی عقلی جواز نہیں۔ جب ہم اپنے بچے کو غصہ کرتے ہیں تو اس کے بعد کبھی بچے نے یہ نہیں کہا کہ میں نے کبھی اس انداز سے نہیں سوچا تھا، لیکن اب مجھے عقل آگئی ہے اور میں ابھی اور اسی وقت اپنی بری عادات کو چھوڑ رہا ہوں۔ لیکن ہم پھر بھی امید لگائے رہتے ہیں کہ ہمارے غصے کا اثر ہو گا اور وہ اپنی غلطیوں سے باز آجائے گا۔ ہم اپنے بچوں سے پیار کرتے ہیں اور ان کی بہتری چاہتے ہیں لیکن یہ سمجھے بغیر کہ یہ بہتری کیسے آئے گی۔ ہم اس بات کو نہیں جان پاتے کہ غصے اور ان کی عزت نفس کو مجروح کئے بغیر ہم یہ بہتری کیسے لا سکتے ہیں۔

اگر ہم گہرائی میں جا کر اس بات کا جائزہ لیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ہم زندگی کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھ رہے ہوتے ہیں اور اپنے فیصلوں کو اپنے بچوں پر مسلط کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن ان پر اپنے فیصلے مسلط کر کے دراصل ہم ان پر یہ ثابت کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں کہ ہم ان سے بہت بہتر ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم غیر ارادی طور پر اپنے بچوں سے اس رویے کا بدلہ لے رہے ہوں جو رویہ ہمارے والدین نے ہمارے ساتھ روا رکھا تھا۔ ہمارے اس رویے کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہمارے بچے بھی ذہنی طور پر اسے اپنی انا کا مسئلہ سمجھنے لگتے ہیں۔ جس طرح ہم انہیں غلط سمجھ رہے ہوتے ہیں وہ بھی ہمیں غلط سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس رویے کا انجام یہ ہوتا ہے کہ والدین اور بچے دونوں ایک ذہنی حالت جنگ میں چلے جاتے ہیں اور دونوں میں سے کوئی ایک بھی اپنے آپ کو غلط ماننے کو تیار نہیں ہوتا۔

بچوں پر ہمارا غصہ عموماً اس بات پر ہوتا ہے کہ ہم ان کو اپنے ذہن کے مطابق کچھ بنانا چاہتے ہیں۔ ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ ہر بچے میں اپنی کچھ صلاحیتیں ہوتی ہیں جن کو استعمال کرتے ہوئے اپنی زندگی گزارنا چاہتا ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم ان کی صلاحیتوں کو سمجھیں اور ان کے استعمال میں ان کی حوصلہ افزائی کریں۔

وقت کے ساتھ ساتھ انسان کی ذہنی سوچ بھی بدلتی جارہی ہے۔ آج سے کچھ عرصہ پہلے تک بچوں کی سوچ وہ نہ تھی جو آج ہے۔ آج سے پچاس ساٹھ سال یا سو سال پہلے بچوں کو قائل کرنا آسان تھا کہ وہ اپنی زندگی ہماری سوچ کے مطابق گزاریں۔ لیکن آج یہ بات ممکن نہیں، کیونکہ ذہنی طور پر آج کی نسل بہت آگے ہے۔ اب بزرگوں اور نوجوانوں کی سوچ میں بہت فرق پیدا ہو چکا ہے۔ اس وقت ضرورت ہے کہ ہم اس سوچ کے فرق کو دور کریں اور اپنی نئی نسل کی سوچ کو سمجھیں اور ان کو ساتھ لے کر چلیں۔ اگر ہم ایسا نہیں کریں گے تو غیر ارادی طور پر ان کی ترقی کی راہ میں رکاوٹ بنیں گے۔ اگر ہمارے بچے ہمارے لیے اپنی سوچ اور صلاحیتوں کی قربانی دیتے ہوئے ہماری سوچ کے مطابق کچھ بننے کی کوشش کریں گے تو زندگی میں انہیں وہ مقام کبھی حاصل نہیں ہو سکے گا جو انہیں حاصل ہونا چاہیے۔ اور جب انہیں وہ مقام حاصل نہیں ہو سکے گا جو وہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو وہ اپنی ناکامیوں کا ذمہ دار ہمیں ہی ٹھہرائیں گے۔

جب ہم اپنے بچوں پر اپنی مرضی مسلط کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ہم ان پر سختی اور غصہ کرتے ہیں تو بچوں میں کچھ ذہنی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ بچوں کی عادات اور رویوں میں واضح تبدیلی محسوس کی جاسکتی ہے۔ اکثر بچوں میں چڑچڑے پن، غصہ، نفرت اور انتقام جیسے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ وہ

سستی اور کاہلی کا مظاہرہ کرتے ہیں، جان بوجھ کر کام کو بگاڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ وہ عوامل ہیں جو آگے چل کر ان کی شخصیت کو مسخ کر دیتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ اخلاقی زوال کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ اپنے بڑوں سے اپنے مسائل پر تبادلہ خیال نہیں کر پاتے۔ اپنی سوچ اور خیالات کے بارے میں اور اپنے روزمرہ کے معمولات کے بارے میں اپنے والدین سے تبادلہ خیال نہیں کر پاتے۔

انسان کی فطرت ہے کہ وہ اپنی سوچ اور خیالات کو دوسروں سے بانٹنا چاہتا ہے۔ جب ہم بچوں پر ضرورت سے زیادہ سختی کرتے ہیں اور ان سے غصے کا رویہ اختیار کرتے ہیں تو ہمارا یہ رویہ دو طرح کے نتائج سامنے لا سکتا ہے۔

پہلا نتیجہ تو یہ نکل سکتا ہے کہ ہمارے بچے اپنے خیالات کو اپنی ذات تک محدود کر لیں۔ اس کا یہ نقصان ہوگا کہ ان میں احساس کمتری پیدا ہو جائے گا، انہیں اپنی صلاحیتوں پر اعتماد نہیں رہے گا۔ جب کسی شخص میں احساس کمتری پیدا ہوتا ہے تو وہ زندگی میں ترقی نہیں کر پاتا اس کے دل میں اپنی ذات کے لیے عزت واحترام ختم ہو جاتا ہے۔ وہ چاہے کتنی ہی صلاحیتوں کا مالک کیوں نہ ہو، ان صلاحیتوں کو استعمال نہیں کر پاتا۔

اس کا دوسرا نتیجہ یہ نکل سکتا ہے کہ بچے اپنی سوچ اور خیالات کو ایسے لوگوں سے بانٹنا شروع کر دیتے ہیں جو انہیں صحیح مشورہ نہیں دے سکتے۔ صحیح مشورہ نہ ملنے کی وجہ سے وہ غلط صحبت میں پڑ جاتے ہیں اور ان کے ذہن پر منفی سوچ اپنا اثر کرنا شروع کر دیتی ہے۔ وہ اپنی صلاحیتوں کو غلط جگہ استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور یہ سب صرف اس لیے ہوتا ہے کہ انہیں اپنے صلاحیتیں صحیح سمت میں استعمال کرنے کا موقع نہیں ملتا جس کی وجہ سے غصہ، نفرت اور انتقام کے جذبات پیدا ہوتے ہیں اور ان کو اپنی صلاحیتیں منفی سمت میں استعمال

کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔

ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے بچوں کی صلاحیتوں کو جاننے کی کوشش کریں اور ان صلاحیتوں کو مثبت سمت میں استعمال کرکے اپنی زندگی گزارنے میں ان کی مدد کریں۔

- اپنی اچھی نیت کو بچوں پر مسلط نہ کریں بلکہ اچھا راستہ چننے میں ان کی مدد کریں۔
- بچوں کے ناخوشگوار لیکن جائز غصے کو بے کار اور بے مقصد نہ سمجھیں۔ بچے کے غصے کو بے کار اور بے مقصد سمجھنا، بچے کو بے کار اور بے مقصد سمجھنا ہے۔
- اگر بچے کھانے کی جگہ کو گندا کردیں یا کوئی چیز توڑ دیں تو ان پر غصہ نہ ہوں کیونکہ گند صاف کیا جاسکتا ہے اور ٹوٹی ہوئی چیز کی جگہ نئی چیز آسکتی ہے لیکن چھوٹی چھوٹی باتوں پر بچوں کو غصہ کرنے سے ان کی شخصیت ٹوٹ جاتی ہے جسے جوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔
- کسی ایسے شخص کا دفاع نہ کریں جس پر بچے کو غصہ آرہا ہو۔ مسئلہ وہ شخص نہیں بلکہ مسئلہ بچے کا غصہ ہے۔
- بچے سے یہ توقع نہ کریں کہ وہ فوراً سمجھ جائے گا، ایسا نہیں ہوتا۔ بچہ ہو یا بڑا وہ کوئی بھی بات دھیرے دھیرے ہی سمجھتا ہے اور اس وقت سیکھتا ہے جب وہ جذباتی تناؤ سے نکل جاتا ہے۔ جذبات چاہے اچھے ہوں یا برے، ان کی اپنی ایک حقیقت ہے اور اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔

تنقید:

اکثر لوگ ہم سے شرارت کرتے ہیں، کیونکہ ہم انہیں موقع دیتے ہیں۔ وہ ہمیں تنگ کرتے ہیں، ہماری بے عزتی کرتے ہیں اور ہم پر تنقید کرتے ہیں، یہ سب باتیں ہمیں غصہ دلاتی ہیں۔ جتنا زیادہ ہم غصہ میں آتے ہیں اتنا ہی وہ اپنی باتوں کو دہراتے ہیں۔ ایسے

لوگ ہمارے غصے کو صرف اس لئے بھڑ کاتے ہیں کہ ہمارے غصے سے لطف لے سکیں۔ نہ تو ہم انہیں ایسا کرنے سے روک سکتے ہیں اور نہ ہی وہ خود ایسا کرنے سے رکتے ہیں۔

اگر ہم طیش اور غصے کے اس سلسلے کو روکنا چاہتے ہیں تو ہمیں اس کی وجہ دریافت کرنا پڑے گی۔ سب سے پہلے تو ہمیں ان کے اس رویے کی وجہ جاننی ہے کہ وہ ایسی شرارت کیوں کر رہے ہیں؟۔ کسی کو تنگ کرنا یا کسی پر تنقید کرنا وہ عوامل ہیں جن کو کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی لیکن لوگ پھر بھی اسے کرتے ہیں۔ لوگ ایسا اس لیے کرتے ہیں کیونکہ وہ ایسا کر سکتے ہیں اور ہم انہیں روک نہیں سکتے۔ ہم انہیں ایک آسان ہدف نظر آتے ہیں اور وہ ہمیں نشانہ بنانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

لوگ ہمارے ساتھ ایسا رویہ اس لیے اختیار کرتے ہیں کیونکہ ہم انہیں سنجیدہ لیتے ہیں۔ اگر ہم سے کبھی کوئی غلطی ہوتی ہے تو کہتے ہیں کہ کیا تم کوئی کام ٹھیک سے نہیں کر سکتے؟۔ مسئلہ یہ نہیں کہ ہمارے کام میں نقطہ چینی کی گئی ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ دوسرا شخص غصے میں ہے اور ہم نے اس کے غصے کو بہتر طور پر قابو کرنا ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم ایسے موقع پر سمجھداری سے کام نہیں لیتے اور اس غصے کا جواب غصے سے دے کر بات کو بڑھا دیتے ہیں۔ ایسا رویہ ہمارے ساتھ اس لیے اختیار کیا جاتا ہے کہ ہمیں تنگ کیا جائے اور ہماری تزلیل کی جائے۔ اگر ہم اس موقع پر اس بات کو زیادہ اہمیت دیتے ہوئے غصے کا اظہار کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ ہم نے اپنے مخالف کی خواہش کو پورا کر دیا۔ ہمارے مخالف کا مقصد ہمیں غصہ دلانا ہوتا ہے اور ہم غصے میں آ کر اس کا مقصد پورا کر دیتے ہیں۔

اگر کوئی ہم پر تنقید کرتا ہے تو اس کا مقصد ہماری صلاحیتوں کو کمتر کرنا ہوتا ہے۔ جب کوئی ہماری صلاحیتوں سے خوفزدہ ہوتا ہے تو وہ ہمیں نیچا دکھانے کی کوشش کرتا ہے اور

ہم پر تنقید کرتا ہے۔ایسی تنقید کو تنقید برائے تنقید کہتے ہیں۔ایسی تنقید کو زیادہ اہمیت دینا اور غصے کا اظہار کرنا ہماری کمزوری کو ظاہر کرتا ہے۔ جب تنقید کرنے والے کو اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ اس کی تنقید کو اہمیت دی جا رہی ہے اور اس کی تنقید ہمیں مشتعل کر رہی ہے تو اس کی تنقید میں اور زیادہ شدت آجاتی ہے۔ جب ہم تنقید سن کر غصے میں آجاتے ہیں تو غصے میں ہم ایسی باتیں کر جاتے ہیں جو خلاف عقل اور ایک نابالغ سوچ کی عکاسی کر رہی ہوتی ہیں۔ ہمارا یوں طیش میں آنا ہی ہمارے مخالف کی فتح ہے۔ اگر ہم اپنے مخالف کی باتوں کو اہمیت نہ دیں تو یہ ہمارے مخالف کی شکست اور ہماری فتح ہے، کیونکہ ہم نے اس کا مقصد پورا نہیں ہونے دیا۔

غصے کو منتقل کرنا:

غصے کی ایک بہت بڑی وجہ جو ہمارے معاشرے میں پائی جاتی ہے وہ یہ کہ جب کسی ملازم پر اس کے افسران بالا کی طرف سے غصہ کیا گیا ہو۔ یا اس کے ساتھ تلخ اور ہتک آمیز رویہ اختیار کیا گیا ہو، تو اسے بھی غصہ آجاتا ہے۔ لیکن حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے وہ اپنے افسر پر غصہ نہیں کر سکتا۔ وہ غصے کے اظہار کے بعد پیدا ہونے والے نتائج سے خوفزدہ ہوتا ہے۔ اسے اپنے افسر کے عتاب کا ڈر ہوتا ہے، اپنے ساتھ ہونے والی متوقع زیادتی اور نوکری چھن جانے کا ڈر ہوتا ہے۔ وہ اپنے غصے کو دبا کر رکھتا ہے جب تک کہ وہ اپنے گھر نہیں پہنچ جاتا۔ گھر پہنچ کر اسے اپنا غصہ نکالنے کے لیے آسان اہداف مل جاتے ہیں اور وہ اپنا غصہ اپنے گھر والوں پر نکالتا ہے۔ اس کے ذہن میں یہ بات ہوتی ہے کہ اس کے گھر والے اس کے ماتحت ہیں۔ گھر والے اس کے غصے کو مجبوراً برداشت کریں گے کیونکہ گھر پر وہ مجبور اور بے بس نہیں ہے۔ جس طرح اس کے افسر نے اسے اپنا ماتحت سمجھ کر اس پر غصہ نکالا تھا، وہ اپنے

گھر والوں کو اپنا ماتحت سمجھ کر اپنا غصہ نکالتا ہے۔

چونکہ گھر میں اس کے پاس طاقت اور اختیار ہے اس لیے زیادتی کا شکار ہونے والا زیادتی کرنے والا بن جاتا ہے۔ وہ اپنے مسئلے کو حل کرنے اور اپنے ذہن کو پر سکون کرنے کے لیے اپنے چاہنے والوں کو ناراض کر دیتا ہے۔ وہ یہ نہیں سمجھ رہا ہوتا کہ وہ کتنا غلط کر رہا ہے۔ اسے اس کی بھی پرواہ نہیں ہوتی کہ اس کے چاہنے والے اس کے اس رویے سے کتنا پریشان ہو سکتے ہیں اور انہیں اس رویے سے کتنی تکلیف پہنچ سکتی ہے۔

ایسے بہت سے واقعات جن میں گھر والوں کے ساتھ لڑائی جھگڑا کیا گیا ہو، بیوی بچوں کو مار پیٹا گیا ہو یا میاں بیوی میں جھگڑے کی وجہ سے نوبت طلاق تک پہنچ گئی ہو، ان کے پیچھے وجہ یہی غصے کی منتقلی ہے۔ غصے کی منتقلی کا یہ سلسلہ یہیں ختم نہیں ہوتا بلکہ یہ آگے بڑھتا رہتا ہے اور اس میں شامل ہر انسان اپنے سے کمزور انسان کی طرف اپنے غصے کو منتقل کرتا رہتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر ایک شخص جس کو دفتر میں اس کے افسر نے غصہ کیا ہو یا اس کی تزلیل کی ہو وہ گھر آکر اپنا غصہ اپنی بیوی پر اتارتا ہے۔ بیوی چونکہ شوہر کے ماتحت ہے اور اس سے کمزور ہے، اس لئیے وہ اس کے سامنے نہیں بولتی۔ وہ وقتی طور پر اپنی کمزوری کی وجہ سے اپنے غصے کو قابو کر لیتی ہے لیکن جب اس کے کسی بچے سے کوئی معمولی سی بھی غلطی ہو تو اس بات کو بہانہ بنا کر وہ سارا غصہ اپنے بچے پر نکال دیتی ہے۔

اپنے غصے کو آگے منتقل کرنے والے عموماً مندرجہ ذیل وجوہات کی بنا پر ایسا کرتے ہیں۔

- اپنے غصے سے پیدا ہونے والی تکلیف سے چھٹکارا پانے کے لیے۔
- اس تکلیف سے چھٹکارا پانے کے لیے جو انہیں اپنی تزلیل کی وجہ سے ملی

- ان لوگوں سے بدلہ لینے کے لیے جنہوں نے ان کا دل دکھایا، ان لوگوں کا دل دکھا کر جو ان کو تکلیف نہیں پہنچا سکتے۔
- جب یہ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ان کے ساتھ زیادتی ہوئی ہے تو وہ انتہائی درجے کا ذہنی دباؤ محسوس کرتے ہیں اور اپنے آپ کو تکلیف دینے والے سے کمتر محسوس کرتے ہیں۔
- یہ احساس بہت تکلیف دہ ہوتا ہے اور وہ اپنے اس احساس کمتری اور احساس بے توقیری کو ختم کرنے کی پوری کوشش کرتے ہیں۔
- وہ اپنے غصے کو آگے منتقل کر کے اپنی اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو انہیں کسی اور سے ملی ہے۔
- دوسروں کی آنکھوں میں آنسو دیکھ کر وہ اپنے آپ کو بلند محسوس کرتے ہیں۔

جب دوسرے تکلیف محسوس کرتے ہیں تو ان کو ذہنی سکون محسوس ہوتا ہے۔ اسی طرح جن کو وہ تکلیف پہنچا کر ذہنی سکون حاصل کرتے ہیں، جب انہیں موقع ملتا ہے تو وہ بھی اپنے غصے کا رخ دوسروں کی طرف موڑ دیتے ہیں۔ اپنا غصہ اور تکلیف دوسروں کی طرف منتقل کرنے والے لوگوں کا یہ فلسفہ ہوتا ہے کہ دوسروں کو تکلیف دینا جائز ہے جس طرح کہ انہیں تکلیف پہنچائی گئی۔ یہ فلسفہ یا سوچ کسی بھی طرح درست نہیں، بلکہ یہ صرف شیطانیت ہے اور اس کو ایسا نہیں ہونا چاہیے۔

ایسے لوگ جو اپنے غصے کو آگے منتقل کر دیتے ہیں وہ دوسرے انسان، معاشرے کو یا زندگی کو ظالم سمجھتے ہیں۔ یہاں تک کہ اپنے آپ کو بھی ظالم سمجھتے ہیں۔ ایسی تکلیف جو انسان کو غصے پر ابھارتی ہے وہ حقیقی بھی ہو سکتی ہے اور تصوراتی بھی، لیکن دونوں صورتوں

میں تکلیف یکساں ہوتی ہے۔ لوگ اس تکلیف کو دور کرنے اور سکون حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں، چاہے وہ مثبت طریقے سے ہو یا منفی طریقے سے۔

کسی بھی شخص کے اپنے بچے پر غصہ اتارنے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ اسے کوئی دوسرا راستہ نظر نہیں آرہا ہوتا کہ وہ کیا کرے۔ وہ جارحانہ رویہ اختیار کر کے مسائل سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرتا ہے۔

ایسے شخص کو اپنے ذہن میں یہ بات بٹھانے کی ضرورت ہے کہ اس کے پاس اپنا غصہ اتارنے اور اس تکلیف سے چھٹکارا پانے کا ایک اور رستہ بھی ہے۔ وہ اپنے غصے اور جذبات کا اظہار اپنی زبان سے کر سکتا ہے، وہ اپنی شریک حیات سے اپنے مسئلے پر بات کر سکتا ہے کہ کس طرح اس کے افسر نے اس کے ساتھ غلط رویہ اختیار کیا۔ اپنے غصے اور جذبات کو دوسروں کے ساتھ بانٹنے سے انسان کو سکون ملتا ہے۔ انسان کے پاس ہمیشہ دو راستے ہوتے ہیں، ایک وہ راستہ جو جارحانہ اور غیر عقلی ہے۔ اس راستے پر چل کر انسان کبھی فائدے میں نہیں جا سکتا اور نہ ہی اپنے دکھ اور تکلیف سے چھٹکارا پا سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وقتی طور پر وہ اپنا غصہ دوسروں پر اتار کر کچھ سکون حاصل کر لے لیکن یہ سکون وقتی ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے نتیجے میں دوسرے بہت سے ایسے مسائل جنم لیتے ہیں جو اس پہلی تکلیف سے زیادہ تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ دوسرا راستہ ہے اپنے دکھ، غصے اور جذبات کو اپنے چاہنے والوں اور ہمدردوں کے ساتھ بانٹنا۔ اس راستے پر چل کر انسان نہ صرف اپنے دکھ اور تکلیف سے چھٹکارا حاصل کر سکتا ہے بلکہ مستقبل میں ایسے حالات سے نبرد آزما ہونے کے لیے بہتر مشورہ بھی حاصل کر سکتا ہے۔

جذبات کا فوری علاج:

فوری طبّی علاج میں جو سب سے پہلے بات سکھائی جاتی ہے وہ یہ کہ اگر مریض کا خون بہہ رہا ہے تو اسے فوری طور پر روکنے کی کوشش کی جائے۔ جس طرح انسان کے جسم پر لگے ہوئے زخم کا فوری طور پر خون روکنا ضروری ہے، اسی طرح کسی جذباتی تناؤ کے شکار انسان کے دکھ کا فوری مداوا کرنا اور اس کے زخموں پر مرہم رکھنا بھی اشد ضروری ہے۔

جس طرح خون روکنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے زخم کا اندازہ لگایا جائے کہ زخم کہاں لگا ہے، اسی طرح غصے کی وجوہات کو جاننا بھی ضروری ہے۔ یہ بات کہنا تو آسان ہے لیکن عملی طور پر اتنا آسان نہیں۔ ظاہری زخم انسان کو نظر آجاتے ہیں اور ان سے رسنے والے خون کو فوری طور پر روکا بھی جا سکتا ہے لیکن جب کسی کا دل دکھا ہو تو اس کو جاننا اور اس کی وجہ تلاش کرنا اتنا آسان نہیں ہوتا۔

اگر کوئی انسان بہت زیادہ غصے میں ہے تو اس سے فوری طور پر اختلاف رائے نہیں کرنا چاہئے۔ ایسے موقع پر عقل کا تقاضا یہی ہے کہ اس کی رائے سے اتفاق کر لیا جائے۔ جب اس کی رائے سے اتفاق کیا جاتا ہے تو وہ اپنے آپ کو ذہنی طور پر تنہا محسوس نہیں کرتا اور سمجھتا ہے کہ کوئی ہے جو اس کا ہمدرد ہے۔ جب کوئی شخص یہ محسوس کر لیتا ہے کہ اس کی رائے سے اتفاق کر لیا گیا ہے، اس کی رائے کو اہمیت دی گئی ہے اور اس کے جذبات کا احساس کیا گیا ہے تو اس کا غصہ کافی حد تک کم ہو جاتا ہے اور وہ ذہنی دباؤ سے نکل آتا ہے۔ جب انسان ذہنی دباؤ سے نکل آئے اور اس کی ذہنی کیفیت بہتر ہو جائے تو اس کو بہتر طریقے سے سمجھایا جا سکتا ہے۔

لڑائی جھگڑا:

کچھ لوگ اپنے غصے کے ہاتھوں اتنا مغلوب ہو جاتے ہیں کہ نوبت لڑائی جھگڑے تک پہنچ جاتی ہے۔ لڑائی جھگڑا کبھی بھی کسی مسئلے کا حل نہیں ہوتا۔ لڑائی جھگڑے میں نقصان صرف ایک شخص کا نہیں ہوتا۔ غلطی خواہ دو افراد میں سے کسی کی بھی ہو، لیکن جب نوبت ہاتھا پائی تک پہنچ جائے تو نقصان دونوں کا ہوتا ہے۔ بلکہ بات دو افراد سے آگے بڑھ کر دو گھرانوں تک پہنچ جاتی ہے اور دونوں کے گھر اس لڑائی سے متاثر ہوتے ہیں۔ اگر گھر کے دوسرے افراد براہ راست اس میں شامل نہ بھی ہوں تو اس لڑائی سے پیدا ہونے والی پریشانی سے نہیں بچ سکتے۔

نااتفاقی کب لڑائی جھگڑے میں بدلتی ہے؟۔ جب دو انسانوں میں سے کوئی ایک کسی مسئلے کو ذاتی مسئلہ بنالیتا ہے۔ جیسے ہی کوئی مسئلہ اس حد تک پہنچتا ہے تو اصل مسئلہ، مسئلہ نہیں رہتا بلکہ وہ ذاتی انا کا مسئلہ بن جاتا ہے۔ دوسرا انسان بھی اس تبدیلی کو محسوس نہیں کر پاتا کہ کب ایک چھوٹا سا مسئلہ ذاتی انا کا مسئلہ بن گیا۔ یہاں سے بحث ایک مختلف رخ اختیار کر لیتی ہے اور دونوں افراد الگ الگ سوچ کے ساتھ اپنے موقف پر ڈٹ جاتے ہیں۔ یہ وہ مرحلہ ہوتا ہے جہاں پہنچ کر ایک دوسرے کے تمام دلائل کو حرف غلط کی طرح رد کر دیا جاتا ہے، چاہے وہ دلائل عقلی اور منطقی ہی کیوں نہ ہوں۔ دونوں افراد میں سے کوئی ایک بھی اپنے موقف سے پیچھے ہٹنا اپنی شکست سمجھتا ہے اور اپنی جیت کے لیے کسی بھی حد تک جانے کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ جب انسان ایسے مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے تو پھر اس کے دلائل عقلی اور منطقی نہیں رہتے اور صرف اختلاف برائے اختلاف اور تنقید برائے تنقید رہ جاتی ہے۔ جب انسان کے پاس تمام دلائل ختم ہو جاتے ہیں اور وہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ اب

اسے اس بحث میں شکست کھانا پڑے گی تو وہ لڑائی جھگڑے پر اتر آتا ہے۔

آپ اخبارات میں روزانہ پڑھتے ہوں گے کہ بچوں کی معمولی سی لڑائی کی وجہ سے بڑوں میں خون خرابہ ہو گیا۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ ہم اپنے موقف پر ڈٹ جاتے ہیں، چاہے وہ موقف غلط ہی کیوں نہ ہو۔ ہماری ہٹ دھرمی ایک چھوٹے سے مسئلے کو اس قدر بڑھا دیتی ہے کہ اس کو قابو کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

ان حالات میں اگر دو افراد میں سے کوئی ایک بھی تھوڑی سی لچک کا مظاہرہ کرے تو بہت بڑے فساد و شر سے بچا جا سکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ اپنی غلطی کو مان لینا بہت بڑی بات ہے لیکن غلطی نہ ہونے کے باوجود حالات کی نزاکت کو سمجھتے ہوئے اسے اپنی غلطی کہہ دینا اس سے بھی بڑی بات ہے۔

لڑائی سے کیسے بچا جائے؟

ا۔ مسئلے کو تلاش کریں۔ جب بھی دو افراد میں اختلاف حد سے تجاوز کر جاتا ہے تو جو وجہ بظاہر نظر آ رہی ہوتی ہے وہ اصل مسئلہ نہیں ہوتا بلکہ اس کے پیچھے وجوہات کچھ اور ہوتی ہیں۔ ان چھپی ہوئی وجوہات کو تلاش کر کے ہم اصل مسئلے کو حل کر سکتے ہیں۔

۲۔ نہ لڑا جائے نہ ہی اس کی اجازت دی جائے۔ لڑنا ایک منفی رویہ ہے اور اس سے ہمیشہ بچنے کی ضرورت ہے۔ اگر دو افراد میں سے کوئی ایک بھی لڑنا بند کر دے تو لڑائی بے معنی ہو جاتی ہے۔ آپ دو میں سے ایک راستہ ضرور اختیار کر سکتے ہیں، یا تو لڑائی کر کے اپنا اور دوسروں کا نقصان کریں یا اس سے بچ کر اپنا اور دوسروں کا نقصان ہونے سے بچا لیں۔ جب آپ لڑنا شروع کرتے ہیں تو آپ مثبت طرز عمل کو ترک کر دیتے ہیں اور اس کی جگہ منفی طرز عمل لے لیتا ہے۔ اگر آپ مثبت طرز عمل اختیار کرتے ہیں تو بہت بڑے جھگڑے سے

بچا جا سکتا ہے۔

۳۔ باہمی احترام کا ماحول بنائیں۔ باہمی احترام کے مندرجہ ذیل نقاط ہیں۔

- آپ نے اپنا احترام کرنا ہے۔
- آپ نے دوسرے فرد کا احترام کرنا ہے۔
- دوسرے فرد کو آپ کا احترام کرنا چاہیے۔
- دوسرے فرد کو اپنا احترام کرنا چاہیے۔

اس طرح کا ماحول بنانا مشکل کام ہے، لیکن لڑائی اس سے بھی مشکل کام ہے۔ عقلمندی کا تقاضہ یہی ہے کہ زیادہ مشکل کام کی بجائے تھوڑا مشکل کام کیا جائے۔

مقصد تلاش کریں:

انسان کے منفی رویے پر بہت سی باتیں اثر انداز ہوتی ہیں جیسے ارد گرد موجود لوگوں کی طرف سے دباؤ، ٹی وی پر اشتعال انگیز مناظر، معاشی بدحالی، رشتوں کا بگاڑ یا اپنی ذات کا احترام نہ کرنا وغیرہ۔ لیکن جب ہم غصے کی حالت میں ہوتے ہیں یا ہم پر غصہ کیا جا رہا ہوتا ہے تو ہمارا ذہن کام نہیں کر پاتا کہ اصل محرکات کو سمجھ سکیں۔ ہمیں اللہ تعالیٰ نے انسان کے روپ میں پیدا کیا ہے اور دوسری مخلوقات پر انسان کو فضیلت انسان کے علم کی وجہ سے دی گئی ہے۔ ہمیں ایک مقصد کے لیے پیدا کیا گیا ہے۔ ہم دوسرے جانداروں کی طرح نہیں کہ بے مقصد زندگی گزار رہے ہوں۔ ہم انسان ہیں اور ہمیں اپنا مقصد زندگی پتہ ہونا چاہئے۔ لیکن غصے کی حالت میں ہم اپنا مقصد بھول جاتے ہیں۔ ہم ان وجوہات کو نظر انداز کر دیتے ہیں جن کی وجہ سے ہم پر غصہ کیا گیا ہے۔ مثال کے طور پر ہماری سستی اور کاہلی دوسروں کے غصے کا باعث بنتی ہے اور ان کا غصہ ہمیں بھی غصہ دلاتا ہے۔ لیکن ہم اپنی سستی

اور کاہلی سے پیچھا نہیں چھڑاتے۔ اگر ہم تھوڑا سا غور کر لیں تو ہمیں دوسروں کے غصے کا مقصد سمجھ آسکتا ہے، اور ہم اپنے آپ کو تھوڑا سا بدل کر اس سے نجات بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن ہوتا یوں ہے کہ ہم اپنی غلطیوں کو دور نہیں کرتے اور دوسروں سے گلہ شکوہ کرتے رہتے ہیں۔

اگر ہم ایک دفعہ اپنے آپ سے پوچھ لیں کہ میں ایسا کیوں کر رہا ہوں یا کیا مجھے ایسا کرنا چاہیے ؟ تو اس کا جواب ہمیں مل سکتا ہے۔ لیکن ہم اپنی غلطیوں کا جواب تلاش کرنے کی کوشش ہی نہیں کرتے اور اپنے طور طریقوں کے ساتھ ہی زندگی گزارنا چاہتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ زندگی ہماری مرضی کے طور طریقوں پر نہیں چلتی، بلکہ زندگی کے اپنے اصول ہوتے ہیں اور ہمیں ان اصولوں کے مطابق ہی اپنی زندگی گزارنا ہوتی ہے۔ جو لوگ اپنی منفی عادات کو نہیں سمجھتے اور ان سے چھٹکارا حاصل نہیں کرتے وہ دنیا سے کٹ جاتے ہیں اور دنیا سے کٹ کر کوئی بھی انسان کچھ نہیں کر سکتا۔ لیکن اپنی منفی عادات سے نجات حاصل کرنا اتنا آسان نہیں۔ جب بھی ہم اپنی غلطیوں کو جاننے کی اور ان سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرتے ہیں ہمارا نفس ہماری بری عادات کا دفاع کرنے کے لیے کھڑا ہو جاتا ہے اور ہمارے ذہن میں بے کار خیالات پیدا کرتا ہے جن کا کوئی مقصد نہیں۔ اگر ایک بالغ النظر انسان کی طرح سوچیں، تو ہم اپنے ذہن میں اٹھنے والے ان بے کار خیالات کو اپنے آپ سے ایک سوال کر کے بدل سکتے ہیں کہ اگر میں اپنی سستی اور کاہلی کی عادات سے چھٹکارا حاصل کر لوں تو اس کے میری زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوں گے ؟۔ اس سوال کے بعد ہمارے ذہن میں مندرجہ ذیل خیالات پیدا ہو سکتے ہیں۔

- مجھے خوشی ملے گی۔ سستی اور کاہلی کا مقصد ہمیں ان خوشیوں سے دور رکھنا ہے جو ہم

اپنی زندگی میں حاصل کر سکتے ہیں۔

- مجھے اپنے والد یا اپنے افسر کی مخالفت یا ڈانٹ سے چھٹکارا مل جائے گا۔ شاید ہم اپنے افسر یا اپنے والد کی حکم عدولی کر کے ان پر اپنی آزادی کو ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن یہ ایک اچھی اور بالغ سوچ نہیں، یہ سراسر گستاخی اور شیطانی سوچ ہے۔
- اگر میں بھی دوسروں کی طرح وقت پر آنے لگا تو کوئی میری طرف توجہ نہیں دے گا۔ اگر لوگ میری طرف توجہ نہیں دیں گے تو میں اپنی موجودگی کا احساس کیسے دلاؤں گا؟
- اگر میں جلدی پہنچ گیا تو دوسرے لوگ اس قابل ہو جائیں گے کہ میں ان کا انتظار کروں۔ میں اپنے آپ کو بے اختیار محسوس کروں گا۔ مجھے دوسروں کو انتظار کروانا چاہیے، اسی طرح میں ان پر قابو رکھ سکتا ہوں۔
- مجھے ان لوگوں پر غصہ آتا ہے لیکن مجھ میں اپنے غصے کا اظہار کرنے کی ہمت نہیں۔ میں انہیں انتظار کروا کر ان کو سزا دے سکتا ہوں تو مجھے ایسا کیوں نہیں کرنا چاہیے؟۔
- لوگ مجھے ایک ذمہ دار انسان سمجھیں گے، میری عزت کریں گے اور مجھ پر اعتماد کیا جائے گا۔

ہمارے ذہن میں اسی طرح کے کئی مثبت اور منفی جواب آسکتے ہیں۔ ایک خوددار انسان اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے منفی احساسات کو سمجھ کر انہیں مثبت خیالات سے بدل سکتا ہے۔ ہم جتنے زیادہ خوددار ہوں گے اتنے ہی مثبت اور تعمیری خیالات ہمارے ذہن میں آئیں گے، اتنا ہی ہم وقت کی پابندی کریں گے اور اتنا ہی زیادہ ہم ذمہ داری کا احساس کریں گے۔

دوسروں کو معاف کرنا:

اپنے غصے پر قابو پانے کے لیے سب سے پہلا مرحلہ یہ ہے کہ ان غلطیوں، کوتاہیوں اور غلط رویوں کو جانا جائے جو ہمیں غصے کی طرف مائل کرتے ہیں۔ایک دفعہ اگر ان غلطیوں کی نشاندہی ہو جائے اور ہم ان کو دور کرلیں تو ہمارے رویے میں واضح تبدیلی آئے گی جو کہ ماضی میں نہیں تھی۔

دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ ہم اپنے ماضی میں پیش آنے والے ان واقعات کی نشاندہی کریں جو ہمیں اپنے غصے کے مناسب اظہار سے روکتے ہیں۔ یہ واقعات خوف، بے توجہی، والدین کی طرف سے ملنے والے تجربات یا خاندانی مسائل ہو سکتے ہیں۔ان رکاوٹوں کو دور کیا جاسکتا ہے اور ہم اپنے اندر چھپے ہوئے اس غصے کی وجوہات کو ختم کرسکتے ہیں جو برسوں سے ہمارے ذہن کے کسی کونے میں دبا ہوا تھا۔

تیسرا مرحلہ یہ ہے کہ ہم اپنے ذہن میں چھپے ہوئے غصے کا اظہار ان افراد کے بارے میں کسی کاغذ پر لکھ کر کریں جنہوں نے ماضی میں ہمیں دکھ دیا ہو۔چوتھا مرحلہ یہ ہے کہ ہم اپنے غصے اور جذبات کا بہتر طریقے سے زبانی اظہار کرنا سیکھیں تاکہ ہم ایسی صورتحال کا مقابلہ کرسکیں جو اشتعال دلانے والی ہو۔

لیکن ان باتوں کے باوجود فوری طور پر ہم اپنے غصے پر قابو نہیں پاسکتے۔ابھی ایک اور سب سے اہم مرحلہ باقی ہے جو ہمارے دل میں رہ جانے والے زخموں پر مرہم رکھے۔ اگر ہم اس آخری مرحلے کو مکمل نہیں کرتے تو بدلے کے جذبات ہمارے دلوں میں رہ جاتے ہیں جو آگے چل کر ہمارے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

اس چھپے ہوئے غصے کو ختم کرنے کے لیے ایک تریاق ہے جس کو معاف کردینا

کہتے ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اپنے ذہن کو اس سطح پر لانے میں ناکام ہو جاتے ہیں جہاں ہم ان لوگوں کو معاف کر دیں جنہوں نے ہمارا دل دکھایا ہو۔ ہمارے رویے ہمارے چھپے ہوئے غصے کو اس طرح دور کرنے کی راہ میں رکاوٹ بنتے ہیں اور ہم اپنے دلوں میں سال ہا سال دوسروں کے لیے کدورت رکھتے ہیں۔ معاف کرنے کی راہ میں یہ رکاوٹ ہمارے بچپن سے ہمارے ساتھ چلی آتی ہے، جب ہم تمام چیزوں کو سیکھنے کے مرحلے سے گزر رہے ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے بچپن میں ہمارے ذہن میں کوئی ایسی بات بیٹھ گئی ہو جو ہمیں کسی کو معاف کرنے سے روکتی ہے۔

معاف کرنے کی راہ میں ایک رکاوٹ معافی کے مقصد سے آگاہی نہ ہونا ہے۔ معافی کے صحیح مقصد سے آگاہی نہ ہونے کی وجہ سے ہم اسے غلط مفہوم دیتے رہتے ہیں۔ ہم اپنے اس خود ساختہ مقصد کو اپنے ذہن میں بٹھا لیتے ہیں اور اسی کے مطابق ہم فیصلے کرتے رہتے ہیں۔ ہم میں سے کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ معاف اس وقت کیا جائے جب دوسرا کوئی چارہ نہ رہے۔ یہ بات درست نہیں، کیونکہ معافی اگر مجبوری کی حالت میں دی جائے تو وہ بظاہر تو معافی ہوتی ہے، لیکن دل کی کدورت اس سے دور نہیں ہوتی۔ بلکہ اس سے کدورت مزید بڑھ جاتی ہے۔ مجبوری کی حالت میں دی جانے والی معافی وقتی ہوتی ہے اور انسان موقع کی تلاش میں رہتا ہے۔ جوں ہی انسان کو موقع ملتا ہے اس کے دل میں دبی ہوئی کدورت ابھر کر سامنے آجاتی ہے اور وہ بدلہ لینے کی کوشش کرتا ہے۔ کچھ لوگوں کی نظر میں معاف کرنا اپنی شکست کو تسلیم کر لینا ہے اور کچھ لوگوں کے نزدیک معاف کر دینا اپنی کمزوری کو ظاہر کرنا ہے۔

ہم میں سے کچھ لوگ بہت جلدی کسی کو معاف کر دیتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ

میرے ساتھ زیادتی کرنے والے کا مقصد یہ نہیں تھا جو میں سمجھ رہا ہوں یا شاید اس نے اپنی کم علمی کی وجہ سے ایسا کیا ہو۔ یہ ایک مثبت سوچ ہے اور اس پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

معافی کی راہ میں رکاوٹیں:

مندرجہ ذیل وہ غیر شعوری رویے ہیں جو ہمیں کسی کو معاف کرنے کی راہ میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

- میں ان کو کیوں معاف کروں؟۔ انہوں نے مجھے کبھی معاف نہیں کیا۔

اپنے اندر ایسی رکاوٹیں ڈال کر انسان کس طرح انصاف یا غیر جانبداری کا دعویٰ کر سکتا ہے؟۔ ذہن میں اٹھنے والے اس سوال سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ یہ ایک جانبدارانہ سوچ ہے اور جانبدارانہ سوچ کا انصاف کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

- جب مجھے غصہ آتا ہے تو میں کچھ نہیں کر سکتا۔ میں اپنے آپ کو بے بس اور دباؤ کا شکار محسوس کرتا ہوں۔

کچھ ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔ ایک طاقت ہے جو آپ استعمال کر سکتے ہیں اور وہ ہے معاف کر دینے کی طاقت۔ اس طاقت کو استعمال کر کے آپ نہ صرف دوسروں کو معاف کرتے ہیں بلکہ ذہنی سکون بھی حاصل کرتے ہیں۔

- میں کون ہوتا ہوں کسی کو معاف کرنے والا؟۔ میری کوئی حیثیت نہیں

آپ بالکل بے حیثیت نہیں ہیں۔ آپ اپنی غلطیوں، کوتاہیوں، کمزوریوں اور خامیوں کے باوجود ایک کارآمد انسان ہیں۔ آپ کو بھی معاف کرنے کا اتنا ہی حق ہے جتنا کہ دوسروں کو، نہ ان سے زیادہ نہ کم۔

- میں انہیں معاف کرنے کی تکلیف کیوں کروں؟۔ انہیں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ

میں نے انہیں معاف کیا یا نہیں، تو پھر معاف کرنے کا کیا فائدہ۔

آپ کسی کے لیے یہ کام نہیں کر رہے بلکہ اپنے لیے کر رہے ہیں۔ یہ آپ کے لیے وہ راستہ ہے جس پر چل کر آپ اپنے جذباتی تناؤ سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

- میں انہیں کیوں معاف کروں؟۔ انہوں نے جو کچھ کیا وہ غلط تھا۔

کیا ہم صرف ان لوگوں کو معاف کریں جنہوں نے صحیح کام کیا ہو؟۔ اس طرح کے لوگوں کو تو ہمارے معاف کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔ معاف تو انہیں کیا جاتا ہے جنہوں نے کچھ غلطی کی ہو۔

- میں انہیں معاف نہیں کر سکتا۔ یہ میری اخلاقی ذمہ داری ہے کہ میں ان کی غلطیوں کے خلاف ہمیشہ آواز اٹھاؤں۔

ہر وقت خود کو نیک اور پارسا سمجھنے کا تصور انسان کے اندر احساس برتری پیدا کر دیتا ہے اور انسان اپنے آپ کو دوسروں سے افضل سمجھنے لگتا ہے۔ دوسروں کی غلطیوں کی نشاندہی کرنا، ان پر تنقید کرنا اور اس پر فیصلہ صادر کرنا یہ آپ کی ذمہ داری نہیں۔ آپ بھی دوسرے انسانوں کی طرح ایک انسان ہیں، نہ تو ان سے برتر ہیں اور نہ ہی کمتر۔ دوسروں کی خامیاں آپ کو غصہ دلاتی ہیں، لیکن یہ ذہن میں رکھیں کہ وہ تمام کمیوں اور خامیوں کے باوجود ایک انسان ہیں۔ آپ کو بھی اس دنیا میں ایک انسان بن کر رہنا ہے نہ کہ فرشتہ۔ ہو سکتا ہے آپ کی کچھ باتیں آپ کی نظر میں اچھی ہوں لیکن دوسروں کے لیے وہی باتیں آپ کی خامی ہوں۔

- یہ اصول کی بات ہے اور میں اصولوں پر سمجھوتہ نہیں کر سکتا چاہے ساری دنیا میری مخالفت کرے۔

اپنے احساس کمتری کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکلیف کو دور کرنے کے لیے لوگ عموماً اپنے آپ کو اصول پسند ظاہر کرتے ہیں۔ ان کے ذہن میں یہ بات ہوتی ہے کہ کسی بات پر سمجھوتہ کرنے کا مطلب ہے اپنی کمزوری کو مان لینا۔ اپنی اس کمزوری کو چھپانے کے لیے وہ کسی بھی بات پر سمجھوتہ کرنے سے گریز کرتے ہیں اور اسے اصول پسندی کا نام دیتے ہیں۔

- اگر میرے بچے نے مجھے ناخوش کیا ہے تو مجھے یہ حق حاصل ہے کہ میں اسے ناخوش کروں اور یہ بالکل جائز ہے۔
- میں اپنے بچوں کا باپ ہوں اور میرا حق ہے کہ وہ میری عزت کریں اور میری بات مانیں چاہے میری بات صحیح ہو یا غلط۔ اگر میں اپنی عزت کروانے کے لیے بچوں کو مارتا پیٹتا ہوں تو اس میں بھی کوئی برائی نہیں۔
- میں بد تہذیبی، توہین، بے فکری اور دوسری غلط باتوں کو ختم کر کے اس دنیا کو بہتر بنانے کی کوشش کر رہا ہوں۔ اگر میں ایسے لوگوں کو معاف کرنا شروع کر دوں تو دنیا کا کیا بنے گا؟۔

یہ کوئی بلند اخلاقی اصول نہیں۔ یہ صرف خود غرضی اور ہٹ دھرمی کے رویے ہیں۔ آپ کوئی مافوق الفطرت انسان نہیں کہ آپ کو دنیا کے اصول و قواعد بنانے کی اجازت دی جائے۔ آپ ایک عام انسان ہیں اور آپ کو دنیا کے لوگوں کے ساتھ مل کر رہنا ہے۔

- میں اپنے اس غصے کو اتنے عرصہ سے ساتھ لے کر چل رہا ہوں کہ اب یہ میری ذات کا ایک حصہ بن گیا ہے۔ مجھے ڈر ہے کہ اگر میں اسے ختم کر دوں گا تو میرا کیا بنے گا۔ میرا غصہ میری پہچان بن گیا ہے اور میں اس کے بغیر کچھ بھی نہیں۔

یہ درست ہے کہ اتنا عرصہ غصے کے ساتھ زندگی گزارنے کے بعد غصہ آپ کی

زندگی کا ایک حصہ بن چکا ہے۔ لیکن اگر آپ باریکی میں جا کر اس کا جائزہ لیں تو ایسا بالکل نہیں ہے۔ دراصل انسان اپنی کمزوریوں کو چھپانے کے لیے اپنے آپ کو ایک خول میں بند کر لیتا ہے۔ بعض اوقات یہ خول تنہا پسندی کی شکل میں ہوتا ہے اور بعض اوقات غصے کی شکل میں۔ دراصل یہ رویہ خلاف فطرت رویہ ہے اور حقیقت میں انسان تبدیلی کو پسند کرتا ہے۔ ایسے لوگ جو غصے کو اپنی زندگی کا حصہ بنا لیتے ہیں اور اس سے نجات حاصل نہیں کرنا چاہتے وہ دراصل انسانی فطرت کے خلاف جا کر ایسا کر رہے ہوتے ہیں۔ وہ یہ سمجھ رہے ہوتے ہیں کہ اگر میں نے اپنے غصے سے نجات حاصل کر لی تو لوگ میری کمزوریوں سے واقف ہو جائیں گے اور میرا احترام کرنا چھوڑ دیں گے۔ لیکن ان کی یہ سوچ بالکل غلط ہے۔ ان کے غصے کی وجہ سے لوگ ان کا احترام نہیں کر رہے ہوتے بلکہ ان کے غصے سے خوف زدہ ہوتے ہیں یا ان کے چڑچڑے پن کی وجہ سے ان سے دور رہتے ہیں۔ اصل احترام انسان کے کردار اور خوش اخلاقی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ آپ صرف ایک بار اپنے اس خول سے باہر نکل کر دیکھیں۔ آپ خود محسوس کریں گے کہ لوگ آپ کی نئی شخصیت کو کتنا سراہتے ہیں اور آپ کے احترام میں کتنا اضافہ ہوتا ہے۔

- اگر میں انہیں معاف کر دوں تو میں ان جیسا ہی ہو جاؤں گا اور میں ایسا نہیں ہونا چاہتا۔

ایسے لوگ دوسروں سے منفرد نظر آنے کی کوشش میں سب سے کٹ کر رہ جاتے ہیں۔ وہ اپنی ایک الگ پہچان بنانا چاہتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ اپنی تمام کمزوریوں اور خامیوں کے باوجود وہ ایک انسان ہیں۔ اپنے آپ کو دوسروں سے مختلف اور منفرد سمجھنے کا احساس انسان کے اندر غرور اور تکبر پیدا کر دیتا ہے۔ انسان یہ بھول جاتا ہے کہ دوسرے انسان بھی اس جیسے ہی ہیں۔ وہ اس سے کمتر نہیں اور نہ وہ خود ان سے کمتر ہے۔ یہ

بات یادرکھیں کہ کوئی بھی انسان اپنے جیسے انسان کو ہی پسند کرتا ہے۔تاریخ اٹھاکر دیکھیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ وہ سیاسی رہنما جنہوں نے عوام کے ساتھ انہی جیسا بن کر بات کی، وہ دوسرے رہنماؤں سے زیادہ مقبول ہوئے۔ آپ دوسروں سے منفرد رہ کر اپنی عزت و وقار میں کبھی اضافہ نہیں کر سکتے۔اس کے لیے آپ کو دوسروں کے برابر رہنا پڑے گا۔ بہت کم لوگ آپ کے غصے اور رعب سے متاثر ہوتے ہیں، جبکہ لوگوں کی اکثریت آپ کے اخلاق و کردار سے متاثر ہوتی ہے۔ایک دفعہ آپ اپنے آپ کو دوسروں کو معاف کرنے والا، خوش اخلاق اور بلند کردار کا مالک بنا کر دیکھیں آپ خود بخود دوسروں سے منفرد بن جائیں گے۔یہ تبدیلی نہ صرف لوگوں کو اچھی لگے گی بلکہ آپ کی نظر میں خود آپ کی عزت بڑھے گی اور آپ کا دل و دماغ دباؤ سے نکل آئے گا۔

- اگر میں انہیں معاف کر دوں تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ انہوں نے جو کچھ کیا میں اس کو درست تسلیم کر رہا ہوں۔

ایسا بالکل نہیں، جب آپ کسی کو معاف کرتے ہیں تو آپ ایک انسان کو معاف کر رہے ہوتے ہیں اس کی غلطی کو نہیں۔یادرکھیں کہ نفرت گناہ سے کریں نہ کہ گناہ گار سے۔ ہم گناہ گار سے نفرت کرنے لگتے ہیں اور اس میں اتنا بڑھ جاتے ہیں کہ اصل گناہ سے ہماری توجہ ہٹ جاتی ہے۔

معاف کرنا کیا ہے؟

جب ہم معاف کرنے کا کہتے ہیں تو اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں ہوتا کہ آپ کسی کے پاس چل کر جائیں اور اسے کہیں کہ میں نے آپ کو معاف کر دیا۔ بعض اوقات ایسی معافی نہ صرف آپ کے لیے بلکہ معاشرے کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔مثال کے طور پر

ایک ایساانسان جس نے کسی انسان کا خون وقتی غصے کی حالت میں نہیں بلکہ اپنے مذموم مقاصد کے لیے کیا۔ایک ایساانسان جس نے کسی کے گھرڈاکہ ڈال کراسے اس کی عمر بھر کی جمع پونجی سے محروم کردیا۔ایک ایساانسان جس نے کسی کی عزت پرہاتھ ڈالااوراسے پامال کر دیااوران جیسے اور بہت سے لوگ جو بڑے بڑے جرائم اور گناہوں میں ملوث ہوتے ہیں، ایسے انسانوں کے گناہوں کو معاف کردینااورانہیں سزاسے بچالینانہ صرف اپنے ساتھ بلکہ دوسرے،بہت سے لوگوں کے ساتھ دشمنی ہے۔

معاف کرنے کا مطلب ہے کہ آپ کے ساتھ کسی شخص نے برارویہ اختیار کیایا آپ کی دل آزاری کی ہواور آپ اس کو معاف کردیں اوراس واقعہ کو بھول جائیں۔اس کام کے لیے بھی آپ کوالفاظ ادا کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ آپ اس کودل سے معاف کریں اوراس کی غلطی اوراس کے برے رویے سے جوآپ کوذہنی تکلیف ہوئی ہےاس کواپنے دل و دماغ سے نکال دیں۔اگر آپ کسی بھی شخص کے بارے میں اپنے دل میں غصہ یاکدورت رکھتے ہیں اوراس کی طرف سے کی جانے والی زیادتی کودل سے نہیں نکالتے تویہ آپ کے لیے نقصان دہ ہے۔آپ دل میں غصہ اور کدورت رکھنے کی وجہ سے ذہنی تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔آپ کے اپنے رویے پراس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور آپ میں آنے والی منفی تبدیلی کی وجہ سے آپ کے ارد گرد موجود دوسرے لوگ اور آپ کے اہل خانہ بھی متاثرہوتے ہیں۔

خودکومعاف کرنا:

دوسروں کومعاف کرناایک انتہائی مشکل کام ہے، لیکن اپنے آپ کو معاف کرنا اس سے بھی زیادہ مشکل ہے۔اگر ہمیں اپنی غلطیوں پر غصہ آتاہےاور ہم اپنے آپ کو معاف

نہیں کرتے تو اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہماری نظروں میں اپنی عزت برقرار نہیں رہتی اور ہم اپنی زندگی سے وہ کچھ حاصل نہیں کرپاتے جو ہمیں حاصل کرنا چاہئے۔

ہم جانتے ہیں کہ ہم سے ایک غلطی ہوئی ہے اور ہم یہ چاہتے ہیں کہ کسی کو اس کے بارے میں علم نہ ہو کیونکہ اس سے ہماری بہت رسوائی ہو گی۔ احساس جرم کا درد ناقابل برداشت ہوتا ہے اور اس احساس جرم کی وجہ سے ہم اپنے آپ کو سزا دیتے رہتے ہیں۔ ہم اپنے ذہن میں یہ بات بٹھا لیتے ہیں کہ مجرم یا گناہگار کی کوئی قدرومنزلت اور کوئی اہمیت نہیں ہوتی۔ ہم اپنے ان جذبات واحساسات کو ساری زندگی دبانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں، لیکن یہ احساس جرم ہمیں روزانہ اندر ہی اندر زخمی کرتا رہتا ہے۔

یہ احساس جرم غیر شعوری طور پر ہمارے ذہن میں جنم لیتا ہے۔ ہمارے لاشعور میں اپنے پنجے گاڑ لیتا ہے اور ہماری مثبت سوچوں کو دیمک کی طرح چاٹ جاتا ہے۔ لیکن ہمیں شعوری طور پر اس کا مقابلہ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ اسے اپنے ذہن سے نکالا جاسکے اور اس کے لگائے ہوئے زخم بھر سکیں، جس طرح کسی پھوڑے سے پس کو نکال کر اسے آرام دیا جاتا ہے۔ یہ بات ہمارے لیے مشکل ہوتی ہے کیونکہ ہم اس کے بہت قریب ہوتے ہیں اور ہم خود ہی اس کی وجہ ہوتے ہیں۔ اس کے لیے ہمیں کسی ایسے سچے ہمدرد کی ضرورت ہوتی ہے جسے ہم اپنا راز دار بنا سکیں۔ جو ہمارے راز کو راز رکھے اور جو ہمیں سیدھے راستے پر لگا سکے۔ یہ تمام صفات صرف اللہ تعالیٰ میں موجود ہیں، اس کے علاوہ آپ کسی پر اتنا یقین نہیں کرسکتے جو آپ کے جرائم یا گناہوں پر پردہ ڈالے اور آپ کو سیدھا راستہ دکھائے۔ کوئی انسان آپ کا کتنا ہی مخلص دوست اور راز دار کیوں نہ ہو وہ آپ کے اقبال جرم یا گناہ کو سن کر آپ کو تسلی تو دے سکتا ہے لیکن اسے معاف نہیں کرسکتا۔ اور جب تک آپ کو اس بات کا

یقین نہ ہو جائے کہ آپ کا جرم یا گناہ معاف کر دیا گیا ہے، آپ کے اندر موجود احساس گناہ ختم نہیں ہو سکتا۔ صرف اللہ ہی کی ذات ہے جو کہتا ہے کہ اپنے گناہوں کی مجھ سے معافی مانگو میں تمہارے گناہ معاف کر دوں گا۔ اس لیے ایسے لوگوں کو مشورہ ہے کہ جب آپ کو احساس جرم یا گناہ ہو اور آپ اس پر شرمسار ہوں، تو اپنے رب سے رابطہ کریں، اس سے معافی طلب کریں، اس سے سیدھے رستے پر چلنے کے لئے مدد طلب کریں، اور اس یقین سے کریں کہ وہ ہر چیز پر قادر ہے۔ وہی آپ کا سب سے بڑا راز دار، سب سے زیادہ ہمدرد ہے اور صرف وہی ہے جو آپ کے گناہوں کو معاف کر کے آپ کو پاک صاف کر سکتا ہے۔

بعض اوقات ہم سے کچھ ایسی غلطیاں سرزد ہو جاتی ہیں جن پر ہم اپنے آپ کو سزا دیتے رہتے ہیں۔ اپنے آپ کو سزا دینے کی وجہ سے صرف ہم متاثر نہیں ہوتے بلکہ ہمارے گھر والے، دوست احباب اور قریبی جاننے والے بھی متاثر ہو رہے ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ہم نے غصے اور جذبات میں اپنے بچے کو ڈانٹ دیا، یا اس کی پٹائی کر دی اور بعد میں ہمیں احساس ہوا کہ مجھ سے بہت بڑی غلطی سرزد ہوئی ہے۔ اس کے ردعمل کے طور پر ہم اکثر اپنے آپ سے ناراض ہوتے ہیں اور اپنے ساتھ اس ناراضی میں ایک طویل خاموشی اختیار کر لیتے ہیں۔ ہم اپنے ذہن میں یہ بات بٹھا لیتے ہیں کہ میں ایک برا انسان ہوں اور مجھے لوگوں کے ساتھ بات کرنے کا کوئی حق نہیں۔ دراصل ہم خاموش رہ کر صرف اپنے آپ کو نہیں بلکہ اپنے گھر والوں کو بھی سزا دے رہے ہوتے ہیں، جو کہ ایک منفی سوچ ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اپنی غلطی کو جان لینے کے بعد ہم اسے سدھارنے کی کوشش کریں، اپنے بچے کے سامنے اپنی غلطی کا اعتراف کریں اور اپنی غلطی کو یہ سوچ کر معاف کریں کہ اگر میں اس غلطی پر اپنے آپ کو سزا دوں گا تو اس سے میرے گھر والے زیادہ متاثر ہوں گے۔ آپ

اپنی اس غلطی پر اپنے آپ کو معاف کر کے مزید غلطی کرنے سے بچ سکتے ہیں۔

بغیر صلہ کے نیکی:

جب ہم کسی انسان کے ساتھ کوئی نیکی کرتے ہیں یا کوئی اچھی بات کرتے ہیں تو ہماری خواہش ہوتی ہے کہ ہمیں اس کا جواب بھی نیکی یا اچھائی کی صورت میں ملے۔ مثال کے طور پر ہم کسی کا شکریہ ادا کرتے ہیں، کسی کی طرف مسکرا کر دیکھتے ہیں یا کسی کو سلام کرتے ہیں تو ہماری خواہش ہوتی ہے کہ جواب میں ہمیں بھی اتنی ہی عزت دی جائے۔ لیکن جب ہمیں اپنی توقع کے مطابق رد عمل نہیں ملتا تو ہم مایوس ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اس مایوسی کو زیادہ محسوس کرتے ہیں اور طیش میں آجاتے ہیں۔ ہم کسی بھی جواز کو رد کر دیتے ہیں اور یہ جاننے کی کوشش نہیں کرتے کہ ایسا کیوں ہوا؟۔ ہمیں ہماری خوش اخلاقی، نیکی یا اچھائی بے معنی لگنے لگتی ہے اور ہم ایسا محسوس کرنے لگتے ہیں جیسے کسی نے ہماری بے وقوفی سے فائدہ اٹھایا ہے۔ ہمیں اپنی بے وقوفی پر غصہ آنے لگتا ہے، ہم اپنے آپ کو احمق محسوس کرنے لگتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ یہ سب ہماری غلطی تھی۔ ہم ان باتوں کو ذاتی انا کا مسئلہ بنا لیتے ہیں۔

ہم اس نظر انداز کر دینے والے رویے کی وجہ سے اپنے آپ کو حقیر سمجھنے لگتے ہیں۔ یہی بات ہمارے اندر احساس کمتری پیدا کرتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ہم اپنے آپ سے کہیں کہ بس بہت ہو گیا اب میں ایسا بالکل نہیں کروں گا۔ اس بات سے ہمارے اندر خود غرضی اور کینہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ہمارا رویہ ان لوگوں کے ساتھ بھی بدل جاتا ہے جو ہمارے ساتھ اچھا برتاؤ کرتے ہیں۔ ہم کسی ایک فرد کے غلط رویے کا بدلہ دوسروں سے بھی لینا شروع کر دیتے ہیں۔

اگر آپ کے ساتھ کسی نے ایسا رویہ اختیار کیا ہے اور آپ کو نظر انداز کیا ہے تو اس

کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اچھائی چھوڑ دیں اور اس جیسے ہی بن جائیں۔ یاد رکھیں برائی کا بدلہ برائی سے دینا دو افراد میں فرق کو ختم کر دیتا ہے۔

ایک دفعہ ایک بزرگ کسی دریا کے کنارے بیٹھے وضو کر رہے تھے کہ اچانک انہوں نے دیکھا کہ ایک بچھو دریا کی طرف جا رہا ہے۔ ان کے ذہن میں فوری طور پر یہ بات آئی کہ اگر یہ پانی میں چلا گیا تو مر جائے گا۔ بزرگ نے اس بچھو کو اپنے ہاتھ سے پیچھے دھکیل دیا تاکہ وہ پانی کی طرف نہ جا سکے۔ جوں ہی انہوں نے بچھو کو پیچھے دھکیلا، بچھو نے انہیں ڈنک مار دیا اور دوبارہ پانی کی طرف جانے لگا۔ بچھو دوبارہ پانی کے قریب پہنچا، اس بزرگ نے دوبارہ اسے پیچھے ہٹا دیا اور بچھو نے اپنی فطرت کے مطابق پھر سے ڈنک مار دیا۔ وہیں قریب ایک اور شخص بھی بیٹھا یہ منظر دیکھ رہا تھا۔ جب اس نے دیکھا کہ یہ عمل کافی بار دہرایا گیا ہے تو وہ بزرگ کے پاس گیا اور ان سے کہا کہ جب آپ جانتے ہیں کہ یہ بچھو بار بار آپ کو ڈنک مار رہا ہے تو آپ اسے پیچھے ہٹانا چھوڑ کیوں نہیں دیتے؟۔ اس بزرگ نے جواب دیا کہ اگر وہ ایک بچھو ہو کر اپنی ڈنک مارنے کی عادت کو نہیں چھوڑ رہا تو میں ایک انسان ہو کر اپنی نیکی کی فطرت کیسے چھوڑ دوں (اس واقعہ کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں بلکہ صرف سمجھانے کی غرض سے پیش کیا گیا)۔

بس آپ بھی یہی بات اپنے ذہن میں رکھیں کہ اگر آپ کسی کے ساتھ بھلائی کرتے ہیں تو اس کے بدلے میں بھلائی کی خواہش نہ رکھتے ہوئے بھلائی کریں۔

رنج، ملال اور نقصان:

رنج اور ملال کے چار مراحل ہیں:

ا۔ انکار: یہ سچ نہیں ہو سکتا

۲۔ غصہ: ایسا کیوں ہو رہا ہے؟ یہ کتنی ناانصافی ہے؟

۳۔ سودے بازی: میں سب کچھ کروں گا اگر تم ایسا کرنا چھوڑ دو

۴۔ ناگزیر سمجھنا: ایسا ہی ہو گا

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم اپنی زندگی میں پیش آنے والے واقعات کو ذہنی طور پر تسلیم نہیں کرتے اور اپنی تقدیر سے شکوہ شکایت شروع کر دیتے ہیں۔ تقدیر سے شکوہ مثبت سوچ کی عکاسی نہیں کرتا۔ ہمارا یہ رویہ ہمیں بے حوصلہ کر دیتا ہے۔ اس میں ہمارا ایک چھپا ہوا غصہ ہوتا ہے اور یہ غصہ جلد ہی ذہنی دباؤ میں بدل جاتا ہے جو انسان کو غیر صحت مندانہ سوچ کی طرف لے جاتا ہے۔

کسی کو کھو دینے کا غصہ:

غصہ ہمارے دکھ درد کا ایک قدرتی ردعمل ہے جو کسی ایسے شخص کے کھو جانے کی وجہ سے ہے جسے ہم چاہتے ہیں۔ بعض اوقات ہم اپنے دکھ درد کو بھولنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن یہ کوشش ہمارے انتہائی گہرے جذبات میں دب کر رہ جاتی ہے۔ یہ غصہ ہمارے اندر جگہ بنا لیتا ہے اور ہمارے رنج و غم میں اضافہ کرتا رہتا ہے، یہاں تک کہ ہم اپنے اس غصے سے شعوری طور آگاہ بھی نہیں ہوتے۔ ہمیں اپنے آپ سے چند سوالات کرنے کی ضروت ہے، جیسے، مجھے کس بات پر غصہ آ رہا ہے؟۔ ہم ایسا سوال پوچھنے کا سوچ بھی نہیں سکتے، کیونکہ ہم تصور بھی نہیں کر سکتے کہ مرے ہوئے انسان پر غصہ کیا جائے۔ ایک مہذب معاشرے میں ایسی بات کو ناشائستہ سمجھا جاتا ہے۔ ہم ایسی سوچ پر اپنے آپ کو مجرم سمجھتے ہیں، اسی لئے ہم اپنے غصے کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ لیکن پھر بھی ہمیں غصہ آ رہا ہوتا ہے۔ اس بات پر نہیں کہ ہمارا کوئی عزیز کیوں فوت ہوا بلکہ ہمیں غصہ موت پر آ رہا ہوتا ہے۔ ہم

اپنے عزیز کوالزام نہیں دے رہے ہوتے بلکہ جو کچھ ہوا اس پر غصہ ہوتے ہیں۔ ہمارے عزیز واقارب سے ہماری محبت اتنی شدید ہوتی ہے کہ ہم انہیں ہمیشہ زندہ دیکھنا چاہتے ہیں اور ان کے لئے موت کا تصور بھی نہیں کرتے۔ ایسی کسی صورت حال میں ہم کچھ تحریر کر سکتے ہیں جس میں اپنے دکھ درد، رنج اور غصے کا اظہار کریں۔ یہ تحریر نفرت پر مبنی نہیں ہوتی بلکہ ہم اپنے گہرے جذبات واحساسات کا اظہار کر رہے ہوتے ہیں۔ یہ ایک صحتمندانہ سوچ ہے کہ ہم اپنے کسی نقصان پر اپنے غصے کو جائز سمجھیں۔ یہ ایک فطری عمل ہے کہ انسان اپنے کسی نقصان پر رنجیدہ ہوتا ہے یا اسے غصہ آجاتا ہے۔ ہمارا اپنے آپ سے پوچھا گیا سوال ہمارے غیر شعوری، ناقابل قبول غصے کو ایک شعوری غصے میں بدل دیتا ہے اور ہم اپنے دکھ درد سے کچھ راحت پاتے ہیں۔

اگلا سوال ہم اپنے آپ سے یہ پوچھ سکتے ہیں کہ اس کے علاوہ مجھے کس پر غصہ آرہا ہے؟۔ شاید ہمارا غصہ ہسپتال میں موجود ڈاکٹر پر، نشے میں گاڑی چلانے والے ڈرائیور پر یا کسی دوسرے ایسے شخص پر ہو جس کا اس حادثہ میں کسی طرح کا عمل دخل رہا ہو، جس سے ہمارے کسی عزیز کا جانی نقصان ہوا ہو۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم اس سلسلے میں کیا کر سکتے ہیں؟۔ جب ہم محسوس کرتے ہیں کہ بدلہ لینا ہمیں مزید مشکلات میں ڈال دے گا تو ہم اپنے آپ کو بے اختیار سمجھنے لگتے ہیں۔ یہ کمزوری بہت تکلیف دہ ہوتی ہے اور اتنی شدید ہوتی ہے کہ ہمارے دوسرے درد پر حاوی ہو جاتی ہے۔ اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لیے ہمیں اپنے جذبات واحساسات کو کسی کاغذ پر لکھنے کی ضرورت ہے۔ ہمارا اپنے جذبات کو یا اپنے غصے کو کاغذ پر قلم بند کرنا ہمیں اس شدید ذہنی دباؤ سے آرام دلاتا ہے اور ہمارا تعلق دوبارہ حقیقی دنیا سے جوڑتا ہے۔ یہ ہمارے منفی جذبات واحساسات کے حصار کو توڑنے میں

ہماری مدد کرتا ہے۔

اگلا سوال ہے کہ اس نقصان میں وہ کون سی بات ہے جو مجھے زیادہ غصہ دلاتی ہے ؟۔ اکثر فوری طور پر جواب آتا ہے کہ یہ بہت ناانصافی ہے۔ اچھے لوگوں کے ساتھ ایسا نہیں ہونا چاہیے۔ لیکن ہم ایسے حادثات کو ناانصافی نہیں کہہ سکتے۔ یہ حادثے ناانصافی نہیں بلکہ قدرتی عوامل ہیں جن کے آگے ہم بے بس ہیں۔ اگر کوئی شخص بہت زیادہ طویل زندگی بھی جی لے تو آخر کار اسے اس دنیا سے جانا ہی پڑتا ہے اور یہی قانون قدرت ہے۔

ہمارے اندر رنج وملال کے جڑ پکڑنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے جب ہمارے ساتھ کوئی ایسا حادثہ پیش آتا ہے تو ہم اپنے آپ کو دنیا سے الگ کر لیتے ہیں اور معمولات زندگی میں عملی حصہ لینا چھوڑ دیتے ہیں۔ جب ہم اپنے ذہن کو بے کار چھوڑ دیتے ہیں تو اس میں طرح طرح کے خیالات جنم لیتے رہتے ہیں، جن میں سے کچھ مثبت ہوتے ہیں اور کچھ منفی۔ جب ہم افسردہ ہوتے ہیں تو منفی خیالات ہی ہمارے ذہن میں پیدا ہوتے ہیں جو ہمارے رنج کو مزید بڑھاتے ہیں۔ ایسی حالت میں ضروری ہے کہ انسان اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھنے کی کوشش کرے اور ایسے کاموں میں مصروف رکھے جو تعمیری اور مثبت ہوں۔ جب کوئی منفی سوچ پیدا ہونے لگے تو اس کی جگہ تعمیری سوچ کو دیں۔ جب آپ اپنے آپ کو ذہنی اور جسمانی طور پر کسی مثبت اور تعمیری کام میں مصروف رکھتے ہیں تو منفی خیالات کو آپ کے دماغ میں جگہ نہیں ملتی اور آپ اپنے رنج اور تکلیف سے چھٹکارا پا کر سکون حاصل کرتے ہیں۔

پیغام:

جب ہم غصہ ہوتے ہیں تو فوراً ہماری توجہ اس شخص کی طرف مرکوز ہو جاتی ہے جو

ہمیں اشتعال دلانے کا باعث بنا۔ ہمارا دھیان اس شخص کی طرف مڑ جاتا ہے جس نے ہمیں رنجیدہ کیا ہے۔ ہم اس پر اپنا غصہ نکال کر اپنے ذہنی دباؤ سے نکلنے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔ ہم اس کی آنکھوں میں آنسو لا کر اپنے آپ کو تسلی دینا چاہتے ہیں۔ ہم کچھ اس طرح کے جملے کہتے ہیں ''تم ایسا کرو'' یا ''تمہیں ایسا نہیں کرنا''۔ ہماری باتیں حکم، تنقید اور بہتان سے بھری ہوتی ہیں جن میں سے ایک بھی بات تعمیری نہیں۔

ہمیں چاہیے کہ دوسروں کی بجائے اپنی بات کریں۔ ہم میں دوسروں کا ذہن پڑھنے کی اہلیت نہیں ہوتی۔ ہم نہیں جان سکتے کہ دوسرے کے دل میں چھپے ہوئے مقاصد کیا ہیں۔ ہم اس مسئلے کو حل کرنے میں اپنے آپ کو کمزور محسوس کرتے ہیں۔ جب ہم دوسروں سے ان کے متعلق بات کرتے ہیں تو ہم ایک ایسی دلدل میں پھنس جاتے ہیں جس سے ہم دوبارہ نکل نہیں پاتے۔

ہم اپنے بارے میں بہتر طور پر بات کر سکتے ہیں۔ ہم دوسروں کے بارے میں اتنا نہیں جانتے جتنا ہم اپنے بارے میں جانتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ اس وقت ہم کیسا محسوس کر رہے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ کس بات نے ہمیں ایسا سوچنے پر مجبور کیا اور ہم جانتے ہیں کہ ہم اپنے مستقبل کے لیے کیا لائحہ عمل تیار کر سکتے ہیں۔ ہم اپنے غصے کے اظہار کے لیے درمیانی راستہ اختیار کر سکتے ہیں۔ ایسے موقع پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ جب تم ایسا کرتے ہو تو مجھے دکھ ہوتا ہے۔ اس وقت میں بہت دکھ میں ہوں۔ اگر دوبارہ ایسا ہوا تو مجھے زیادہ دکھ ہوگا۔ میں چاہتا ہوں کہ تم جان لو کہ میں کیسا محسوس کرتا ہوں۔ اگر تم چاہتے ہو کہ میں دوبارہ ایسا محسوس نہ کروں تو تم جانتے ہو کہ تمہیں کیا کرنا ہے اور اس بات کا انحصار تم پر ہے۔

میں معافی چاہتا ہوں:

کچھ لوگوں کے لئے ''میں معافی چاہتا ہوں'' کے الفاظ کہنا کافی مشکل ہوتا ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ان الفاظ کے ادا کرنے کا مطلب ہے کہ میں اپنا جرم یا اپنی غلطی تسلیم کر رہا ہوں۔ ایسے الفاظ خصوصاً ان لوگوں کے لیے کہنا مشکل ہوتے ہیں جو بہت زیادہ رکھ رکھاؤ کے مالک ہوتے ہیں یا اپنے آپ کو مکمل اور غلطی سے پاک سمجھتے ہیں۔ کسی سے معافی مانگنے کا مطلب ہے کہ وہ اپنے آپ کو مکمل انسان ثابت کرنے میں ناکام ہو گئے ہیں۔ وہ اپنے ناکامی کے احساس کو ہمیشہ چھپا کر رکھنا چاہتے ہیں۔

''میں معافی چاہتا ہوں'' کا یہ مفہوم ہر گز نہیں کہ انسان اقبال جرم کر رہا ہے یا اپنی ناکامی کو تسلیم کر رہا ہے۔ دنیا میں کوئی انسان مکمل نہیں ہوتا۔ ہر انسان میں کچھ خوبیاں ہوتی ہیں اور کچھ خامیاں۔ ان خوبیوں اور خامیوں کے مجموعے کا نام ہی انسان ہے۔ جو لوگ اپنے آپ کو مکمل سمجھتے ہیں یا غلطیوں سے پاک سمجھتے ہیں، ان کے دماغ میں فتور ہوتا ہے۔ یہ فتور ان میں احساس برتری، غروراور تکبر پیدا کرتا ہے۔ یہ غروراور تکبر انسان کے سب سے بڑے دشمن ہیں جو ازل سے انسان کے ساتھ چپکے ہوئے ہیں۔ جب ابلیس کو جنت سے نکالا گیا اور اللہ تعالیٰ نے اسے ملعون قرار دیا تو اس کے پیچھے بھی ابلیس کا غرور تھا۔ اس نے اپنے آپ کو برتر جانتے ہوئے آدمؑ کو سجدہ کرنے سے انکار کیا اور اپنی غلطی ماننے سے انکار کیا۔

''میں معافی چاہتا ہوں''۔ یہ صرف چار الفاظ ہیں لیکن یہ چار الفاظ دوسروں کی نظر میں انسان کی عزت کو بہت بڑھا دیتے ہیں۔ یہی وہ چار الفاظ ہیں جو بڑی بڑی جنگوں کو ہونے سے روک سکتے ہیں۔ یہی وہ چار الفاظ ہیں جو بڑے سے بڑے اختلاف کو ختم کر دیتے ہیں۔ یہی وہ چار الفاظ ہیں جو دور ہوتے دلوں کو پھر سے قریب لے آتے ہیں۔ کہنے کو یہ

صرف چار الفاظ ہیں لیکن جو کام یہ چار الفاظ کر سکتے ہیں وہ کام کئی گھنٹوں تک جاری رہنے والی بحث نہیں کر سکتی۔ آپ کبھی اس کو آزما کر دیکھیں، آپ محسوس کریں گے کہ ان الفاظ کی ادائیگی کے بعد نہ صرف یہ کہ مسائل حل ہو گئے بلکہ آپ اپنے دل میں ایک عجیب سا سکون واطمینان محسوس کریں گے۔ یہ وہ سکون واطمینان ہو گا جو آپ کو کسی دوسرے انسان کو شکست دے کر حاصل نہیں ہو سکتا۔ یہ الفاظ دوسروں کے جسموں کو نہیں بلکہ دوسروں کے دلوں تک کو تسخیر کر لیتے ہیں۔

بھلا دینا یا نظر انداز کرنا:

ہم کیوں درد کے ساتھ جڑے رہتے ہیں؟۔ کیوں پریشان کرنے والے جذبات اور حالات سے جڑے رہتے ہیں جن کے بغیر رہنا زیادہ بہتر ہے۔ یہ سب کچھ عقل کے مطابق نہیں ہوتا لیکن ہم پھر بھی ایسا کرتے رہتے ہیں۔ ان سب کے پیچھے ضرور کچھ ذہنی الجھنیں ہوتی ہیں جن کو ہم نہیں جانتے۔ ان کے پیچھے شاید ہمارے کچھ نامناسب رویے ہوتے ہیں جن کی وجہ سے اپنے دکھ درد کو بھلا نہیں پاتے۔ جب ہم اپنے غصے کو نظر انداز کرنا چاہیں تو ہمارے دماغ میں دو طرح کے خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ منفی ہوتے ہیں اور کچھ مثبت۔ بہتر انسان وہی ہے جو منفی خیالات کو چھوڑ کر مثبت خیالات پر عمل کرے۔

- اگر میں نے نظر انداز کر دیا تو میں دوسروں پر اپنا قابو کھو دوں گا۔ اس سے بہت بڑا نقصان ہو جائے گا۔ میں بالکل اسے نظر انداز نہیں کر سکتا۔
- اگر میں نے نظر انداز کر دیا تو لوگ یہ سمجھیں گے کہ شاید میں بھاگ گیا۔ میرے جاننے والے کیا سوچیں گے؟

- نظر انداز کرنا غیر ذمہ داری ہے۔ مجھے بھرپور طریقے سے اپنی ذمہ داری نبھانی ہے، چاہے میرا کتنا ہی نقصان ہو جائے۔
- میرے والد نے کبھی کسی بات کو نہیں بھلایا اور اس بات نے انہیں بہت نقصان پہنچایا۔ میں ان کا وفادار اور تابعدار بیٹا ہوں اس لئے میرے پاس ان کے نقش قدم پر چلنے کے علاوہ کوئی راستہ نہیں، میں اس پر قائم رہوں گا، چاہے میرا کیسا ہی نقصان ہو جائے۔
- اگر میں نظر انداز کرنا شروع کر دوں تو اپنی پہچان کھو دوں گا۔ اپنی پہچان کھو دینا بہت بڑا نقصان ہے۔
- ایک خوددار انسان کی حیثیت سے میرے پاس دو راستے ہیں، یا تو میں اپنے اس دکھ اور تکلیف کے ساتھ جڑا رہوں یا اسے بھلا دوں۔ اس دکھ کے ساتھ جڑے رہنا شاید مجھے کوئی فائدہ نہ دے سکے لیکن اسے بھلا دینے سے ہو سکتا ہے کہ مجھے کافی فائدہ ہو۔
- میں نہ تو کمزور ہوں اور نہ ہی بے اختیار۔ مجھ میں ہمت ہے کہ میں اپنے لیے بہتر راستہ چن سکتا ہوں۔ میں اپنے دکھ درد کو بھلا سکتا ہوں۔
- مجھے اس اشتعال کی ضرورت نہیں۔
- دوسرے بہت سے کام ہیں جو میں نے اپنی ہمت اور وقت سے لینے ہیں۔ نہ میں بھاگ رہا ہوں اور نہ ہی کمزوری دکھا رہا ہوں۔ میں صرف اسے بھلا رہا ہوں۔ میں اس لیے نہیں بھلا رہا کہ میں کمزور ہوں، بلکہ اس لیے بھلا رہا ہوں کہ مجھ میں ایسا کرنے کی ہمت اور طاقت ہے۔

حسد:

غصے کی ایک بنیادی وجہ حسد ہے۔ حسد انسان میں اللہ تعالٰی کی دی ہوئی نعمتوں کی

ناشکری کی وجہ سے اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے لکھی گئی تقدیر کے انکار کی وجہ سے ہوتا ہے۔ حسد انسان میں احساس کمتری کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ جب انسان یہ سوچنا شروع کر دے کہ میں دوسروں سے کمتر ہوں، میرے پاس دوسروں کی طرح عیش و آرام کے لیے کچھ نہیں، میں ایک ناکام انسان ہوں تو اس وقت انسان میں حسد کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ دوسروں کے پاس مال و دولت اور عیش و آرام دیکھ کر انسان کو غصہ آتا ہے۔ بعض اوقات اس کا یہ غصہ اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ وہ دنیا کے عیش و آرام حاصل کرنے کے لیے ناجائز طریقے بھی اختیار کر لیتا ہے۔ یہ منفی جذبہ اس کے ذہن پر اس حد تک قابو پا لیتا ہے کہ وہ اچھائی اور برائی میں تمیز ہی نہیں کر پاتا۔ دوسروں کی برابری کرنا اس کا مقصد حیات بن جاتا ہے۔ دنیا میں زیادہ تر جرائم اس حسد کی وجہ سے ہی کئے جاتے ہیں۔ جرائم پیشہ افراد کا مقصد بھی یہی ہوتا ہے کہ دوسروں کی طرح ان کے پاس بھی دولت ہو اور وہ عیش و آرام کی زندگی گزاریں۔ وہ یہ بھول جاتے ہیں کہ سکون کا تعلق ظاہری مال و اسباب سے نہیں بلکہ سکون کا تعلق انسان کی روح سے ہے اور انسان کی روح کبھی گناہ کر کے سکون حاصل نہیں کر سکتی۔ روح کو سکون صرف بھلائی کے کاموں سے ملتا ہے۔

دنیا میں اللہ تعالیٰ نے ہر کسی کو ایک الگ مقام عطا کیا ہے۔ اس دنیا میں کچھ لوگ بہت زیادہ امیر ہیں، کچھ متوسط درجے کے ہیں اور کچھ بہت زیادہ غریب۔ یہ سب اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا ایک نظام ہے جس کے تحت یہ دنیا چل رہی ہے۔ اگر دنیا میں ہر انسان کے پاس ایک جیسی دولت ہو، ایک جیسا عیش و آرام ہو اور ایک جیسی سہولتیں ہوں تو کیا دنیا کا نظام چل سکتا ہے؟۔ بالکل نہیں۔ دنیا میں ہر انسان دوسرے انسان کا محتاج ہے، اسے ہر جگہ دوسرے انسان کی ضرورت پڑتی ہے، کوئی بھی انسان اکیلے سب کچھ نہیں کر سکتا۔ اگر کوئی

دنیا کا امیر ترین انسان بھی ہو تو اسے ایک غریب انسان کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر کوئی شخص کسی کارخانے یا فیکٹری کا مالک ہے تو صرف کارخانہ یا فیکٹری ہونے سے وہ امیر نہیں ہو جائے گا، جب تک وہ کارخانہ یا فیکٹری چلے گی نہیں۔ اسے اپنا کارخانہ یا فیکٹری چلانے کے لیے اپنے جیسے کسی امیر انسان کی نہیں بلکہ ایک مزدور کی ضروت ہے۔ جب تک اس کے پاس ایسے لوگ نہیں ہوں گے جو اس کی فیکٹری کو چلائیں، وہ اس فیکٹری سے کچھ فائدہ حاصل نہیں کر سکتا۔ اس کی فیکٹری میں کام کرنے کے لیے وہی لوگ آئیں گے جو غریب ہوں، جن کے پاس کمائی کا کوئی ذریعہ نہ ہو۔ ایک امیر انسان ایک غریب انسان کے بغیر نہیں چل سکتا۔ اسی طرح ایک غریب انسان جسے روزگار کی تلاش ہے تاکہ وہ پیسہ کما کر اپنے گھر والوں کے لیے کچھ کھانے کو لے کر جائے۔ وہ غریب انسان اپنے جیسے کسی غریب انسان کے پاس نہیں جائے گا، کیونکہ وہ جانتا ہے کہ وہ غریب ہے اور اسے کوئی روزگار نہیں دے سکتا۔ وہ غریب انسان کسی امیر انسان کے پاس ہی جائے گا تاکہ وہ اسے کوئی نوکری دے سکے۔ اسی طرح ہر انسان کو دوسرے انسان کی ضرورت ہے اور کوئی بھی انسان دنیا میں بے کار یا بے مقصد پیدا نہیں کیا گیا۔ ہر انسان کو اللہ تعالیٰ نے ایک مقام دیا ہے۔ لیکن اصل مقام و مرتبہ انسان کا اخلاق و کردار سے بنتا ہے۔ ہم اسی اخلاق و کردار کو چھوڑ کر دنیا کے ظاہری اسباب میں پڑ جاتے ہیں اور اپنا سکون اور اطمینان کھو دیتے ہیں۔

پانچ اعمال:

۱۔ رشتوں کو اہمیت دیں:

رشتوں سے جیتنے کی بجائے رشتوں کو بنائے رکھنے اور مضبوط کرنے کی کوشش کریں، یہی آپ کی اولین ترجیح ہونی چاہئے۔ رشتوں کا احترام کریں اور ان کے نقطہ نظر کو

اہمیت دیں۔ تعلقات آپ خود بناتے ہیں، لیکن رشتے اللہ تعالیٰ کی طرف سے بنے ہوتے ہیں، اور جو چیز اللہ تعالیٰ نے آپ کے لیے بنائی ہو وہ آپ کے لیے اللہ تعالیٰ کا ایک انعام ہے۔ اللہ تعالیٰ کے اس انعام کی قدر کرنا سیکھیں۔ ہمارے معاشرے میں اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ معمولی سی بات پر رشتے ناطے چھوڑ دیے جاتے ہیں۔ یہ بات اللہ تعالیٰ کے عطا کیے گئے انعام کی ناشکری ہے۔

۲۔ حال پر نظر رکھیں:

ایک دفعہ جب آپ بحث میں پڑ جاتے ہیں تو بہت آسان ہوتا ہے کہ ماضی کی تلخ یادیں آپ کے ذہن پر قبضہ جمالیں۔ ماضی کے واقعات دہرانے اور الزام تراشی کی بجائے اپنے حال پر توجہ مرکوز رکھیں اور موجودہ مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ جب ہم ماضی کے تلخ واقعات کو دہرانا شروع کرتے ہیں تو ہمارا موجودہ مسئلہ وہیں رہ جاتا ہے اور ہم اس کا حل نہیں نکال پاتے۔ جب ہم اپنے موجودہ مسئلے کو حل نہیں کر پاتے تو وقت کے ساتھ ساتھ یہ مسئلہ بھی ماضی کا ایک تلخ واقعہ بن جاتا ہے اور ہمارے ماضی کے مسائل کا ایک انبار لگ جاتا ہے، جو ہمارے ذہنی دباؤ، رشتے ناطوں میں دوری، عداوت اور کدورت کا باعث بنتے ہیں۔

۳۔ چناؤ کریں:

اختلافات انسان کی طاقت کو ضائع کرتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ انسان سوچ لے کہ کیا مسئلہ واقعی اتنا اہم ہے کہ اس پر وقت اور طاقت ضائع کی جائے؟۔ اگر آپ ہر بات پر لڑنے کی بجائے صرف بڑے مسائل پر توجہ دیں گے تو دوسرے بھی آپ کی باتوں کو اس وقت سنجیدگی سے لیں گے جب آپ ذہنی دباؤ میں ہوں۔ اگر آپ بات بات پر غصہ

دکھاتے ہیں تو لوگ آپ کے اس غصے کی وجہ سے آپ سے دور ہو جاتے ہیں۔اور جب آپ کو واقعی کسی اہم مسئلے کی وجہ سے پریشانی ہوتی ہے تو یہی سمجھا جاتا ہے کہ اس انسان کی عادت ہی ایسی ہے کہ یہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر پریشان ہو جاتا ہے اور غصہ دکھاتا ہے، اس لیے اس کی پریشانی کو اتنی اہمیت دینے کی ضرورت نہیں۔

۴۔ معاف کرنے کا حوصلہ رکھیں:

اختلافات کا حل اس وقت ناممکن ہو جاتا ہے جب آپ کسی کو معاف کرنے کا حوصلہ نہیں رکھتے۔ مسائل اس وقت شدت اختیار کر لیتے ہیں جب ہم کسی کو ہر حال میں سزا دینے کے خواہشمند ہوتے ہیں اور کسی طور پر بھی اسے معاف نہیں کرتے۔ بعض اوقات بدلے کی آگ کئی انسانوں کی زندگیاں تباہ کر دیتی ہے۔

۵۔ اختلاف کے لئے حد مقرر کریں:

اگر آپ کسی بات پر متفق نہیں ہوتے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اختلاف پر متفق ہیں۔اگر مسئلہ کسی بھی صورت حل نہیں ہو رہا تو آپ اس اختلاف کے لیے اپنے ذہن میں ایک حد مقرر کریں۔اگر بات اس حد سے تجاوز کرنے لگے تو وہاں سے اٹھ جائیں اور اس ماحول سے تھوڑا ہٹ کر اپنے ذہن کو پر سکون کرنے کی کوشش کریں۔

غصے سے نجات حاصل کرنے کی دس مشقیں:

جب کوئی گاڑی غلط طریقے سے آپ سے آگے نکلتی ہے تو کیا آپ مشتعل ہو جاتے ہیں ؟۔ جب آپ کا بچہ آپ کی بات ماننے سے انکار کرتا ہے تو کیا آپ کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے ؟۔ جیسا کہ شروع میں بیان کر چکے ہیں کہ انسان کا غصہ ہونا ایک عام بات ہے بلکہ ایک صحت مند دماغ کی نشانی ہے۔ غصہ بذات خود بری چیز نہیں بلکہ اس کو قابو نہ کر سکنا اور اس کا غلط استعمال

کرنا برائی ہے۔بے قابو غصہ آپ کی صحت اور آپ کے رشتوں کے لیے نقصان دہ ہے۔اپنے غصے کو قابو میں رکھنے کے لیے تیار رہیں۔غصے پر قابو پانے کے لیے مندرجہ ذیل دس نقاط پر عمل کریں۔

۱۔ وقفہ لیں:

تناؤ کی صورت میں رد عمل ظاہر کرنے سے پہلے چند لمحے رک کر گہری سانسیں لیں اور دس تک گنتی گنیں۔اس عمل کو دھیرے سے کرنا آپ کے اشتعال کو کافی حد تک کم کردے گا۔اگر ضرورت محسوس ہو تو اس صورت حال سے کچھ دیر کے لیے کنارہ کشی اختیار کریں اور کسی دوسری جگہ چلے جائیں،جب تک کہ آپ کا غصہ کم نہیں ہو جاتا۔

۲۔ جب آپ پر سکون ہو جائیں تو اپنے غصے کا اظہار کریں:

جیسے ہی آپ واضح طور پر سوچنے کے قابل ہو جائیں تو اپنے جذبات واحساسات کا اظہار کریں،دلائل کے ساتھ لیکن اختلاف برائے اختلاف سے بچتے ہوئے۔اپنا مقصد واضح اور براہ راست بیان کریں،لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کا انداز ایسا ہو جس سے کسی کو تکلیف نہ پہنچے۔

۳۔ ورزش کریں:

جسمانی مصروفیت آپ کے جذبات کو باہر نکلنے کا راستہ فراہم کرتی ہے۔خصوصاً اس وقت جب آپ انتہائی اشتعال میں ہوں۔جب آپ محسوس کریں کہ آپ کا غصہ حد سے تجاوز کر رہا ہے تو آپ ایک لمبی چہل قدمی یا دوڑ کے لئے نکل جائیں یا اپنا وقت کسی دوسرے جسمانی مشقت والے کام میں لگائیں۔جسمانی کام ایسے ذہنی خلیوں کو متحرک کرتا

ہےاور ایسی کیمیائی تبدیلیاں لاتا ہے جو آپ کے ذہن کو پر سکون کرتے ہیں۔

۴۔ پہلے سوچو پھر بولو:

ہو سکتا ہے کہ اشتعال انگیز ماحول میں وقتی طور پر کچھ ایسا کہہ جائیں جس پر آپ کو بعد میں بچھتاوا ہو۔ کچھ بھی کہنے سے پہلے چند لمحے اپنے خیالات کو مجتمع کریں اور دوسروں کو بھی اس بات کا موقع دیں کہ وہ بھی اس بات پر عمل کر لیں۔

۵۔ ممکنہ حل کی نشاندہی کریں:

بجائے اس بات کے جس نے آپ کو مشتعل کیا ہے، اس کے حل پر توجہ مرکوز کریں۔ کیا آپ کے بچے کے بے ترتیب کمرے نے آپ کو پریشان کیا ہے؟۔ تو کمرے کا دروازہ بند کر دیں۔ اگر کسی عورت کو شکایت ہے کہ اس کا شوہر روزانہ رات کے کھانے پر دیر سے پہنچتا ہے تو وہ کھانے کا وقت تھوڑا آگے کر لے یا کبھی کبھار اکیلے کھانا کھانے کی عادت ڈال لے۔ یاد رکھیں کہ غصہ کسی مسئلے کو حل نہیں کرتا بلکہ اس مسئلے کو مزید بگاڑ دیتا ہے۔

۶۔ لفظ ''میں'' کا استعمال کریں:

تنقید اور الزام تراشی سے گریز کریں۔ کیونکہ تنقید اور الزام تراشی تناؤ میں اضافہ کرتے ہیں۔ مسئلے کو واضح کرنے اور اپنی بات دوسروں تک پہنچانے کے لیے لفظ ''میں'' کا استعمال کریں۔ بات کرنے کے لیے ایسے الفاظ کا چناؤ کریں جو دوسروں کی دل آزاری کا باعث نہ بنیں، مثال کے طور پر ''مجھے دکھ ہوا کہ آپ نے میرے کہنے پر عمل نہیں کیا''۔ بجائے اس کے کہ ایسے الفاظ ادا کئے جائیں جن سے کسی کو دکھ ہو، مثال کے طور پر ''تم نے میرے کہنے پر عمل کیوں نہیں کیا''۔

۷۔ حسد اور بغض کو دل میں جگہ نہ دیں:

معاف کر دینا ایک انتہائی طاقتور جذبہ ہے۔ اگر آپ غصے اور دوسرے منفی جذبات کو اپنے مثبت جذبات پر حاوی کرتے ہیں تو اپنے اندر بغض اور حسد کو جگہ دیتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کسی ایسے انسان کو معاف کر دیتے ہیں جس نے آپ کو کوئی تکلیف پہنچائی ہے تو دونوں اس صورت حال سے کوئی نہ کوئی سبق ضرور سیکھتے ہیں۔ یہ غیر حقیقی اور خلاف عقل بات ہے کہ آپ دوسروں سے توقع رکھیں کہ وہ ہر وقت آپ کی مرضی اور خواہش کے مطابق عمل کریں۔

۸۔ خوش طبعی اختیار کریں:

خوش طبعی ذہنی دباؤ سے چھٹکارا دلاتی ہے۔ طنز سے بچیں، کیونکہ یہ دوسروں کے جذبات کو تکلیف پہنچاتا ہے اور حالات کو خراب کرنے کا باعث بنتا ہے۔

۹۔ سکون حاصل کرنے والی مشقوں پر عمل کریں:

جب آپ کو کسی بات پر بہت زیادہ غصہ آ رہا ہو تو سکون حاصل کرنے والی مشقوں پر عمل کریں۔ گہرے سانس لیں، ورزش کریں، کسی خوبصورت ماحول کا تصور کریں، کچھ لکھنا شروع کر دیں یا کوئی اچھے الفاظ یا جملے جو آپ کو یاد ہوں دہرانا شروع کر دیں۔

۱۰۔ مدد لیں:

اپنے غصے کو قابو کرنا انتہائی مشکل کام ہے۔ اگر آپ کا غصہ آپ کے قابو سے باہر ہو رہا ہے تو آپ اس کے لیے اپنے کسی مخلص دوست سے مدد لیں۔ آپ اپنے دوست سے اپنے دل کی بات کہہ کر اپنے دل کا بوجھ ہلکا کر سکتے ہیں۔ جب آپ اپنے کسی مخلص دوست کو اپنے غصے کے بارے میں بتا دیتے ہیں تو آپ کچھ سکون محسوس کرتے ہیں۔

غصہ پر قابو پانا:

منفی احساسات نہ صرف ہماری خوشیوں اور تعلقات پر برے اثرات مرتب کرتے ہیں بلکہ یہ ہماری صحت پر بھی اثرانداز ہوتے ہیں۔اس مضمون میں ہم دیکھیں گے کہ منفی احساسات خصوصاً غصہ ہمارے جسم پر کیسے اثرانداز ہوتا ہے۔اس میں ہم دیکھیں گے کہ کون سے ایسے متبادل راستے ہیں جو ہم جذباتی حالات میں اختیار کر کے ان سے بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

کیا کبھی آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے پیٹ میں گانٹھ سی پڑ گئی ہے؟۔کیا کبھی آپ نے ایسا محسوس کیا ہے کہ آپ کا سر درد سے پھٹا جا رہا ہے؟۔اس طرح کی جسمانی تکلیف بعض اوقات آپ کے جذباتی دباؤ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔درحقیقت ایک تہائی جسمانی بیماریاں ذہنی پریشانی یا تناؤ کا نتیجہ ہوتی ہیں۔جب آپ غصہ،خوف یا کسی منفی سوچ کے زیراثر ہوتے ہیں تو آپ کے جسم پر اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ ان اثرات کو سمجھیں اور انہیں ذہنی یا جسمانی طور پر اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیں۔جب آپ کسی ذہنی پریشانی،تناؤ یا خوف کا شکار ہوتے ہیں تو آپ کے دوران خون پر اس کے اثرات پڑتے ہیں۔یہی دوران خون جسمانی تکلیف کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

مشق نمبر ا:

ایک تہائی بیماریاں اصل میں نفسیاتی ہوتی ہیں۔اور دوسری بیماریاں جسمانی ہوتی ہیں۔اور کچھ بیماریاں نفسیاتی اور جسمانی دونوں ہوتی ہیں۔اپنے دوست احباب کا ایک چھوٹا گروپ بنالیں۔اخبار یا کسی کتاب میں سے چھ ایسے کردار تلاش کریں جنہیں کوئی پریشانی لاحق ہے۔تجزیہ کریں کہ یہ پریشانی جسمانی ہے،نفسیاتی ہے یا اس پریشانی کا تعلق دونوں

چیزوں سے ہے۔ اب ہر ممبر الگ الگ نیچے دیے گئے خاکے میں ان مسائل کی نشاندہی کرے، پھراس کی وضاحت کرے کہ یہ مسئلہ کس نوعیت کا ہےاور آخر میں اس مسئلے کا حل نکالیں۔اب ہر ممبر الگ الگ اس مسئلے پر اپنی رائے کا اظہار کرے۔

	کردار کا نام	مسئلہ	مسئلے کی نوعیت (جسمانی، جذباتی یا دونوں)	مسئلے کا حل
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
٦				

غصے کے انسانی صحت پر اثرات؟

بہت سے سائنسدان کہتے ہیں کہ ہاں غصہ انسان کی بری صحت میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ غصہ اور دوسرے احساسات مثلاً ناراضی، نفرت، حسد، جلن، احساس جرم اور ہیجان وہ رویے ہیں کہ جب یہ بڑھ جاتے ہیں تو صحت پر بہت برا اثر چھوڑتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں آپ یوں کہہ سکتے ہیں کہ انسان کے نفسیاتی مسائل اس کی شخصیت کے روپ میں سامنے آتے ہیں اور اس کے جسم پر انتہائی

برے اثرات چھوڑتے ہیں۔ عموماً آپ نے دیکھا ہوگا کہ ایک ایسا انسان جو چڑچڑے مزاج کا مالک ہے وہ جسمانی طور پر کمزور واقع ہوتا ہے۔

غصہ انسانی ذہن کو سب سے زیادہ نقصان دینے والا جسمانی اور جذباتی طور پر انسان کو نچوڑ دینے والا رویہ ہے۔ کچھ ایسے مواقع آتے ہیں جب ہر انسان کو غصہ آسکتا ہے۔ لیکن ایسے انسان جن کو بہت جلد غصہ آجاتا ہے یا جو غصہ کو اپنے اوپر حاوی کر لیتے ہیں عموماً غیر صحت مند نظر آتے ہیں۔

مندرجہ ذیل باتوں سے انسان کے غصہ کا اندازہ ہوتا ہے۔

- مٹھیوں کا سختی سے بند ہو جانا۔
- آواز کا بلند ہو جانا۔
- اعصاب میں تناؤ پیدا ہو جانا۔
- جسم کا اکڑ جانا۔
- جبڑے بھینچنا
- اضطراب

مشق نمبر ۲:

کسی ایسے انسان کی تصویر تلاش کریں جو غصے میں ہو۔ اس کی ظاہری حالت کے بارے میں آپ کا کیا تجزیہ ہے؟۔ اوپر دیئے گئے حالات میں سے آپ اس میں کون سی حالت دیکھ رہے ہیں؟۔ اگر ممکن ہو تو اس انسان کے غصے کی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کریں۔ وہ کون سی بات ہے جو اس شخص کو پرسکون کر سکتی ہے؟۔ اپنے خیالات کو باکس میں تحریر کریں۔

شاید آپ نے سنا ہو کہ غصہ کی حالت میں کبھی سونا نہیں چاہیے۔ یہ اس لیے کہ سونے سے آپ غصے کی وجوہات کو دور نہیں کر رہے ہوتے بلکہ ان کو اپنے ذہن کے کسی گوشے میں چھپا رہے ہوتے ہیں۔ اپنے غصے پر قابو پانا آسان کام نہیں، خصوصاً اس وقت جب کسی نے آپ کے احساسات کو مجروح کیا ہو۔ کچھ لوگ سالوں تک اس غصے کو اپنے دل میں رکھتے ہیں، جس سے وہ خود بھی اور ان کے ارد گرد کے دوسرے لوگ بھی جسمانی اور ذہنی اذیت کا شکار رہتے ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ کوئی بھی چیز اس وقت تک فائدہ مند ہے جب تک وہ آپ کے قابو میں ہے۔ اگر آپ کا غصہ، آپ کے قابو میں ہے تو آپ اسے مثبت رخ دے کر اس سے بہت فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی کام میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑا ہے تو اس کے دو رد عمل ہو سکتے ہیں، ایک منفی اور دوسرا مثبت۔ منفی رد عمل یہ ہے کہ آپ اس ناکامی پر غصہ میں آ جائیں اور دوبارہ اس کام کو نہ کرنے کا فیصلہ کریں۔ مثبت رد عمل یہ ہے آپ اس ناکامی کو اپنے لیے ایک چیلنج سمجھیں اور پہلے سے زیادہ محنت اور لگن سے اس پر کام کریں اور لوگوں کو اس کام میں کامیابی حاصل کر کے دکھائیں۔ مثبت غصہ، کامیابی حاصل کرنے کے لیے بہترین محرک ثابت ہو سکتا ہے۔

مشق نمبر ۳:

اخبارات میں کچھ کالم نگار لوگوں کو مختلف مشورے دیتے ہیں۔ایسے کسی کالم نگار کو کسی ایسی صورت حال کے بارے میں خط لکھیں جس میں غصے کا عنصر پایا جاتا ہو۔اس کے جواب کا تفصیلی جائزہ لیں کہ وہ اس حالت سے نمٹنے کے لیے کیا مشورہ دیتا ہے۔ان سب باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے اب آپ خود کوئی مشورہ تجویز کریں کہ ایسے حالات میں مزید کیا بہتر کیا جاسکتا ہے ؟

غصے کی صورتحال	کالم نگار کا مشورہ	مزید بہتری کا راستہ

یاد رکھیں ہم اپنے غصے پر اس وقت تک قابو نہیں پا سکتے جب تک ہم یہ سمجھتے رہیں کہ ہمارے غصے کی وجہ دوسرے لوگ ہیں۔دوسروں کو بدلنے سے کہیں بہتر اور آسان ہے اپنے آپ کو بدلنا۔اپنے آپ کو بدل کر ہی آپ دوسروں کو بدل سکتے ہیں۔دوسروں کو ان کی ذمہ داریاں یاد دلانے سے پہلے اپنی ذمہ داریاں نبھائیں۔جب آپ اپنی ذمہ داریاں نبھانا سیکھ لیں گے تو آپ دیکھیں گے کہ دوسرے بھی اپنی ذمہ داریاں نبھانا شروع کر دیں گے۔یہ صرف سوچنے کا انداز ہے جو آپ کو غصہ بھی دلاتا ہے اور غصے کو قابو میں بھی لاتا ہے۔اپنے سوچنے کے انداز کو بدلیں۔اپنے اندر مثبت تبدیلیاں پیدا کریں، مثبت سوچ پیدا کریں اور مثبت رویوں کو اپنائیں۔آپ دیکھیں گے کہ آپ کے اندر پیدا ہونے والی مثبت تبدیلی

صرف آپ پر ہی نہیں بلکہ دوسرے لوگوں پر بھی اثرانداز ہوتی ہے۔

غصے کو قابو کرنے کے لیے چاہے آپ کو کتنی ہی مشقیں بتادی جائیں، آپ اپنے غصے پر اس وقت تک قابو نہیں پا سکتے جب تک کہ آپ میں یہ خواہش پیدا نہ ہو کہ آپ نے ایسا کرنا ہے۔ سب سے پہلے اپنے اندر یہ خواہش پیدا کریں اور اسے اتنا طاقتور بنائیں کہ یہ آپ کے منفی جذبات پر حاوی ہو جائے۔ آپ کے اندر پیدا ہونے والی اس خواہش کی طاقت ہی اصل میں آپ کے غصے کو قابو کرنے کا سب سے بڑا ہتھیار ہے۔ اپنے اس ہتھیار کو ہمیشہ تیز رکھیں، کند ہتھیار کبھی اچھے نتائج نہیں لاتا۔ جب کسی ہتھیار کو کافی عرصہ استعمال نہ کیا جائے تو وہ اپنی کارکردگی کھو دیتا ہے، کند ہو جاتا ہے۔ اپنی اس مثبت خواہش کے ہتھیار کو تیز رکھیں۔

(222)

بہتر رابطے

اچھی بات کہنااور در گزر کرنااس خیرات سے بہتر ہے جس کے بعد ستاناہو،اور اللہ بے پرواہ اور حلم والا ہے۔(سورۃ بقرہ۔آیت ۲۶۳)

رابطے کی اہمیت:

انسان دنیامیں اکیلے زندگی نہیں گزار سکتا،اسے دوسرے انسانوں سے رابطے میں رہناپڑتا ہے۔انسان کو ہر وقت اپنے جیسے دوسرے انسانوں سے رابطے کی ضرورت پڑتی ہے، چاہے وہ اپنے گھر پر ہو، دوستوں کے ساتھ، دفتر میں، دوکان میں، بازار میں، ہر جگہ اسے دوسروں سے رابطہ کرناپڑتا ہے۔انسان رابطے کے لیے مختلف طریقے استعمال کرتا ہے۔ بول چال کے ذریعے، خط لکھ کر، فون پر، موبائل پر پیغام سے، ای میل سے اور دوسرے بہت سے طریقوں سے ایک انسان دوسرے انسان سے رابطہ قائم رکھتا ہے۔

اگر انسان کے رابطے اچھے اور بہتر ہوں تو یہ رابطے انسان کی ترقی میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔اگر آپ بہتر رابطہ قائم کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں، تو آپ دوسروں تک اپنا پیغام بہتر طور پر پہنچا سکتے ہیں اور وہ آپ کے اس کام کو بہتر طور پر کر سکتے ہیں جس کے لیے آپ نے کہا ہے۔اگر آپ بہتر طور پر رابطہ کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے تو ہو سکتا ہے کہ دوسرا شخص آپ کے پیغام کو ٹھیک طور پر سمجھ نہ سکے۔رابطوں کا منقطع ہونا انسان کی پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کو بہتر بنانے کی صلاحیتوں کے سامنے ایک دیوار ہے۔اکثر لوگ اپنے خیالات اور آئیڈیاز کو زیادہ بہتر طور پر آگے پہنچانے کے لیے ان کو اتنا مشکل بنادیتے ہیں کہ دوسرے کے لیے ان کو سمجھنا تقریباً ناممکن ہوجاتا ہے۔

انسان تھوڑی سی کوشش سے اپنی اس کمزوری پر قابو پاسکتا ہے۔بہتر رابطے کی مہارت انسان کو بتاتی ہے کہ رابطے کیسے کام کرتے ہیں، اس بات کو ٹھیک سے کیسے بیان کیا

جائے جو آپ کہنا چاہتے ہیں، رابطے کا کون سا طریقہ بہتر ہے اور کون سی وجوہات ہیں جو پیغام وصول کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتی ہیں۔

رابطہ کیا ہے؟

اگر آپ سے رابطے کی تشریح کا کہا جائے تو آپ کا ردعمل کیا ہوگا؟۔ زیادہ تر لوگ رابطے کو بولنے اور سننے تک محدود سمجھتے ہیں۔ لیکن رابطہ اس سے بہت بڑھ کر ہے۔ رابطہ کسی ایک انسان سے دوسرے انسان کو معلومات کی منتقلی کا نام ہے۔ یہ بھی رابطے کی مکمل تعریف نہیں ہے، کیونکہ جب معلومات آگے پہنچائی جارہی ہوں تو اس بات کا بھی خیال رکھنا پڑتا ہے کہ پیغام اپنے مکمل سیاق وسباق کے ساتھ دوسرے تک منتقل ہو اور وہ اس سے وہی مطلب نکالے جو آپ سمجھانا چاہتے ہیں۔

اگر ہم رابطے کو دوسرے زاویے سے دیکھیں تو اس میں معلومات کا شعور اور ادراک بھی اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ معلومات کو دوسروں تک پہنچانا۔ دوسرے لفظوں میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ رابطے سے مراد وہ فن ہے جو خیالات کو تخلیق کرے اور بہتر طور پر دوسروں تک پہنچائے۔ بہتر رابطے کا انحصار خیالات اور نظریات کے موثر ہونے پر ہے۔ بہتر رابطے کے لئے بہت سی صلاحیتیں ہیں جن پر آپ انحصار کر سکتے ہیں۔ رابطے کے لیے جو صلاحیت آپ استعمال کرتے ہیں وہ آپ کے حالات، آپ کا پیغام وصول کرنے والے اور ان معلومات پر جو آپ آگے پہنچانا چاہتے ہیں انحصار کرتی ہے۔

رابطے کی صلاحیتیں کیا ہیں؟

سوچیں! آپ دیوار کے ایک طرف ہیں اور جس سے آپ نے رابطہ کرنا ہے وہ دیوار کی دوسری طرف۔ لیکن آپ کے راستے میں صرف دیوار ہی حائل نہیں بلکہ دیوار کے

دوسری طرف ایک خندق ہے، خندق میں مگرمچھ ہیں اور خندق کے کنارے دلدل ہے۔ یہ رکاوٹیں مختلف معاشرے، مختلف توقعات، مختلف تجربے، مختلف حالات اور رابطے کے مختلف طریقے ہوسکتے ہیں۔

ہوسکتا ہے آپ نے کسی وقت ان میں سے کسی ایک رکاوٹ کا سامنا کیا ہو۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ نے محسوس کیا ہو کہ یہ تمام رکاوٹیں آپ کے سامنے ہیں۔ اپنا پیغام دوسروں تک پہنچانے سے پہلے آپ کو ان رکاوٹوں کا اندازہ ہونا چاہیے۔ اس کے بعد آپ رابطے کے طریقے کا استعمال کریں یا اپنی رابطے کی صلاحیت کو استعمال کریں تاکہ آپ کا پیغام ان تمام رکاوٹوں کو دور کرکے اس شخص تک پہنچے جس تک آپ پیغام پہنچانا چاہتے ہیں۔

یقیناً رابطہ دوطرفہ راستہ ہے۔ رکاوٹوں کے دوسری طرف موجود شخص بھی آپ کو جوابی پیغام دینے کی کوشش کرے گا۔ آپ کا اس کے پیغام کو سمجھنے کا دارومدار دوسرے فرد کے رابطہ کرنے کی صلاحیت پر ہوتا ہے۔ لیکن یہ کامیابی کو قسمت پر چھوڑ دینے والی بات ہے۔ اس کے علاوہ آپ اپنی رابطے کی صلاحیتیں بھی اس پیغام کو صحیح طور پر سمجھنے کے لیے استعمال کرسکتے ہیں۔

اس سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ آپ کو دوسرے شخص سے رابطہ کرنے میں صرف ایک جگہ رکاوٹ کا سامنا نہیں کرنا پڑتا بلکہ بہتر رابطے کے لیے آپ کو جگہ جگہ کئی مشکلات اور رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔

رابطے کے مراحل:

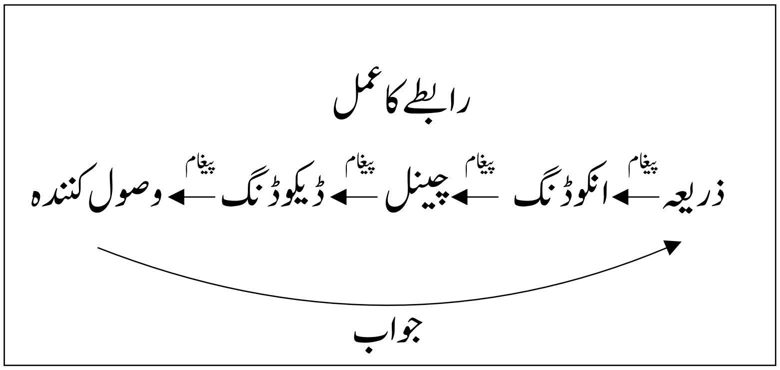
بنیادی طور پر رابطے کے مندرجہ ذیل مراحل ہیں۔

- ذریعہ

- پیغام
- انکوڈنگ(Encoding)
- چینل(Channel)
- ڈیکوڈنگ(Decoding)
- وصول کرنے والا
- جواب
- مضمون

ان میں سے ہر مرحلے پر رکاوٹیں اور مشکلات پیش آسکتی ہیں۔جب ہم ان ذرائع کی طرف جاتے ہیں جو رابطے کی راہ میں آنے والی رکاوٹوں کو دور کرتے ہیں تو یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ کو یہ ذرائع ایک سے زیادہ موقع پر استعمال کرنا پڑیں گے۔

خاکہ نمبرا



ذریعہ:

رابطے کا ذریعہ پیغام بھیجنے والا ہے، یا یوں سمجھ لیں کہ آپ ہیں۔ایک اچھا ذریعہ

ہونے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی سوچ واضح ہو کہ آپ اپنے پیغام میں کیا کہنا چاہتے ہیں؟۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ آپ یہ پیغام کیوں دے رہے ہیں؟۔ آپ اس پیغام سے کن نتائج کی توقع رکھتے ہیں؟۔ اگر آپ کو ان سوالوں کے جواب معلوم نہیں تو آپ کے رابطے کے غیر موثر ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔

ذریعہ، پیغام بھیجنے والا ہے۔ پیغام بھیجنے والے کو معلوم ہونا چاہیے کہ پیغام دینا کیوں ضروری ہے اور اس سے کن نتائج کی توقع ہے۔

پیغام:

پیغام وہ معلومات ہیں جو آپ آگے منتقل کرنا چاہتے ہیں۔ بغیر پیغام کے رابطے کی کوئی وجہ نہیں۔ جو معلومات آپ آگے پہنچانا چاہتے ہیں اگر آپ ان کو صحیح ترتیب نہیں دے سکے تو آپ ابھی پیغام کو آگے پہنچانے کے لئے تیار نہیں ہیں۔

انکوڈنگ (Encoding)

انکوڈنگ وہ مرحلہ ہے جس میں آپ اپنے پیغام کو ایک خاص طریقہ استعمال کرتے ہوئے ترتیب دیتے ہیں تا کہ اسے دوسرے شخص تک پہنچایا جاسکے۔ یہ وہ ذریعہ ہے جیسے ہم فیکس سے پیغام بھیجتے ہیں۔ کسی دوسرے شخص تک معلومات پہنچانے سے پہلے اسے کاغذ پر تحریر کیا جاتا ہے۔ یہ پیغام اس شخص کی طرف بھیجا جاتا ہے جس کے پاس ایسی سہولت موجود ہو کہ وہ اس پیغام کو ڈیکوڈ کرسکے۔ دوسری صورت میں یہ پیغام آگے نہیں پہنچے گا۔

اس طرح سے پیغام بھیجنے سے پہلے آپ کو سوچنا پڑتا ہے کہ جس شخص کی طرف آپ پیغام بھیج رہے ہیں وہ اسے کیسے سمجھے گا اور کیا اس کے پاس اس پیغام کو ڈیکوڈ کرنے کی سہولت موجود ہے؟۔ کیا آپ وہ تمام معلومات بھیج رہے ہیں جو پیغام کو ٹھیک طور پر سمجھنے

کے لئے ضروری ہیں ؟۔ کیا آپ نے پیغام میں سے وہ باتیں نکال دی ہیں جو درست نہیں ؟۔ کیا آپ نے پیغام ٹھیک طور پر بھیج دیا ہے تاکہ دوسرا شخص اس کو وصول کر سکے ؟۔ کیا آپ میں اور دوسرے شخص میں معاشرے، ماحول اور زبان کا فرق ہے، جو آپ کے رابطے میں مشکلات پیدا کر سکتا ہے ؟۔ پیغام کو انکوڈ کرنے کے لیے آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کا مخاطب کون ہے۔ آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ وہ کیا سمجھتا ہے اور کیا چاہتا ہے۔ آپ کو وہ زبان استعمال کرنے کی ضرورت ہے جو وہ سمجھ سکے۔

چینل (Channel)

چینل وہ طریقہ ہے جس سے آپ اپنا پیغام آگے پہنچاتے ہیں۔ پیغام کا انداز اس بات کا فیصلہ کرے گا کہ آپ نے کون سا Channel استعمال کرنا ہے۔ Channel روبرو گفتگو ہو سکتی ہے، ٹیلیفون کالز، ویڈیو کانفرنس یا ای میل بھی ہو سکتی ہے۔ ہر Channel کے کچھ فائدے اور کچھ نقصانات ہیں۔ مثال کے طور پر مکمل اور مشکل ٹیکنکل معلومات ٹیلیفون پر سمجھانا آپ کے لیے مشکل ہو سکتی ہیں۔ یا اگر آپ ای میل کے ذریعے کسی پر تنقید کرتے ہیں تو اس کے نتائج بھی برے آ سکتے ہیں۔

ڈیکوڈنگ (Decoding)

ڈیکوڈنگ اس وقت استعمال ہوتی ہے جب آپ کوئی پیغام وصول کرتے ہیں۔ رابطے کی صلاحیت میں یہ بات بھی شامل ہے کہ آپ پیغام کو کامیابی سے ڈیکوڈ کر سکیں، اسے ٹھیک سے پڑھ سکیں، اسے سمجھ سکیں، مستعدی سے سن سکیں یا ضرورت پڑنے پر وضاحتی سوال پوچھ سکیں۔ اگر آپ کسی ایسے انسان سے رابطہ کر رہے ہیں جس میں پیغام کو ڈیکوڈ کرنے کی صلاحیت نہیں تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنا پیغام دوبارہ بھیجنا پڑے یا وضاحتی

معلومات فراہم کرنا پڑیں۔

وصول کرنے والا:

جب آپ اپنے پیغام کے بارے میں سوچ رہے ہوتے ہیں، اسی وقت آپ یہ بھی سوچ رہے ہوتے ہیں کہ آپ کا پیغام سننے والے کی طرف سے اس پیغام کے رد عمل میں کیا نتائج بر آمد ہو سکتے ہیں۔ لیکن اس بات کو سمجھنے کی اشد ضرورت ہے کہ جو بھی آپ کے پیغام کو سن رہا ہے وہ اپنی انفرادی توقعات، رائے اور سمجھ کے مطابق سن رہا ہے۔ اس کے ذاتی تجربات آپ کی طرف سے ملنے والے پیغام کو متاثر کریں گے۔

بعض اوقات آپ اپنے پیغام میں ہر شخص کو انفرادی طور پر مخاطب نہیں کر سکتے۔ ایسے موقع پر آپ کو انفرادی سوچ سے اوپر اٹھ کر اجتماعی انداز میں سوچنا پڑتا ہے کہ ان میں سے کچھ لوگوں کے تجربات اور سوچ کیا ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ مارکیٹ میں کوئی نئی پراڈکٹ متعارف کروانا چاہتے ہیں اور اپنے گاہکوں کو مطمئن کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو اس پراڈکٹ کی وہ خوبیاں بیان کرنی پڑیں گی جو زیادہ سے زیادہ لوگوں کے لیے فائدہ مند ہوں۔

جواب:

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ نے پیغام پہنچانے کے لیے کون سا چینل استعمال کیا ہے۔ آپ اپنے رابطے کی کامیابی کو جاننے کے لیے جوابی پیغام لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی سے روبرو بات کر رہے ہیں تو آپ اپنے مخاطب کے تاثرات سے اندازہ لگا کر اس سے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا وہ بات کو سمجھ گیا ہے؟۔ اگر آپ نے کسی سے لکھ کر رابطہ کیا ہے تو آپ اس کا جوابی رد عمل ملنے کے بعد اس بات کا اندازہ لگائیں گے کہ آیا

آپ کا پیغام درست طور پر پہنچا اور کیا آپ کے مخاطب نے پیغام کو ٹھیک طور پر سمجھا؟۔ جوابی پیغام آپ کی رابطہ کرنے کی صلاحیت بہتر کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس سے آپ کو اپنے رابطے میں ہونے والی کمزوریوں اور کوتاہیوں کا پتہ چل جاتا ہے اور مستقبل میں آپ انہیں دور کرنے اور بہتر طور پر اپنا پیغام پہنچانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

پیغام کا مضمون:

مضمون وہ سیاق وسباق اور حالات ہیں جن میں آپ بات کر رہے ہیں۔ اس میں وہ ماحول شامل ہے جس میں آپ اور آپ کا مخاطب موجود ہے اور دوسرے عوامل، جیسے آپ اور آپ کے مخاطب کے درمیان رشتہ۔ آپ کے رابطے کا طریقہ آپ کے باس کے ساتھ ویسا نہیں ہوگا جیسا کہ دوست کے ساتھ۔ پیغام کا مضمون آپ کے الفاظ اور آپ کے لہجے کا احاطہ کرتا ہے۔

رابطے میں مختلف زاویے:

ہر انسان دنیا میں کسی بھی چیز کو اپنی نظر سے دیکھتا ہے۔ اس لیے جب وہ کسی سے رابطہ کرتا ہے تو بات وہ اپنے ہی نقطہ نظر سے کرتا ہے۔ جس شخص سے رابطہ کیا جا رہا ہے وہ اسے اپنے حالات کے مطابق، اپنے نقطہ نظر سے دیکھ رہا ہوتا ہے۔ اس نقطہ نظر کی وجہ سے ہم اپنے مخاطب سے ہمیشہ ایک ہی زاویے سے بات نہیں کرتے۔

نظر کا زاویہ:

بعض اوقات دو افراد ایک ہی بات کو مختلف انداز سے دیکھ اور سوچ رہے ہوتے ہیں۔ اس بات کو ہم مخالفت نہیں کہہ سکتے۔ دونوں میں سے کوئی بھی غلط نہیں ہوتا، بس

دونوں افراد ایک ہی چیز کو اپنے اپنے زاویے سے دیکھ اور سمجھ رہے ہوتے ہیں۔ نقطہ نظر کے اختلاف کو ہم ایک تصویر کی مدد سے واضح کر سکتے ہیں۔ آپ اس تصویر میں کیا دیکھ رہے ہیں؟۔ ایک نوجوان عورت یا بہت بوڑھی عورت؟۔ یہ دونوں نقطہ نظر درست ہیں اور دونوں ممکن ہیں۔

تصویر نمبر ا

تصویر نمبر ۲ اور ۳ میں دونوں نقطہ نظر کی وضاحت ہے۔ دیے گئے دونوں نقطہ نظر بالکل درست ہیں۔ یہ صرف دو مختلف انداز میں سوچنے کی وجہ سے ہے کہ دونوں باتوں میں اختلاف پایا جاتا ہے۔ ہم اپنے نقطہ نظر کی وجہ سے دوسرے کا انکار نہیں کر سکتے، کیونکہ ہم تصویر کو اپنے زاویے سے دیکھ رہے ہیں۔ ہمیں مان لینا چاہیے کہ تصویر کا ایک دوسرا رخ بھی ہے جسے ہم نظرانداز کر رہے ہیں۔

تصویر نمبر ۲
نوجوان لڑکی کی تصویر

تصویر نمبر ۳
بوڑھی عورت کی تصویر

زبان:

عام بول چال میں بھی انسان کا نقطہ نظر مختلف ہو سکتا ہے۔زبانی پیغام پہنچانے میں انسان کے الفاظ اور لہجہ بہت زیادہ اثر چھوڑتا ہے۔الفاظ اور لہجے کے تھوڑے سے فرق سے بات بالکل بدل جاتی ہے۔

مثال کے طور پر، مندرجہ ذیل جملے سے آپ کیا مطلب لیں گے؟

A woman without her man is nothing

اگر ہم اسے کوما اور فل سٹاپ لگا کر پڑھیں تو اس کا مطلب بالکل الٹ ہو جائے گا۔

A woman. Without her, man is nothing

دونوں جملوں میں الفاظ ایک جیسے ہیں، ترتیب ایک جیسی ہے، لیکن مفہوم بالکل بدل گیا۔

بات کرتے ہوئے ہم سمجھتے ہیں کہ ہم نے الفاظ کو بالکل ٹھیک ترتیب دی ہے اور الفاظ بھی ایسے استعمال کیے ہیں کہ مطلب کو واضح کر دیں۔ لیکن ہم ہمیشہ صحیح نہیں ہو سکتے، کیونکہ ہم نہیں جانتے کہ پڑھنے والا یا سننے والا اس سے کیا مطلب نکالے گا۔ایک اچھے سننے والے کو یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ مفہوم الفاظ کا نہیں بلکہ انسان کے انداز کا ہوتا ہے۔الفاظ کا مفہوم ہمارے اندر سے پیدا ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے ہمارا تجربہ، علم اور رویہ اختلاف کرے لیکن ہم اکثر اوقات دوسرے کے پیغام کا مفہوم سمجھنے میں غلطی کر جاتے ہیں۔

دوسری باتیں جو ہمارے مفہوم کو متاثر کرتی ہیں:

اس کے علاوہ دوسری بہت سی وجوہات ہیں جو کسی دوسرے شخص کے ساتھ ہمارے رابطے میں ہمارے مفہوم پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ان میں سے کچھ وجوہات کا تعلق

ہمارے سابقہ تجربات، بدگمانی، ہمارے جذبات اور ماحول سے ہوتا ہے۔ یہاں ان میں سے کچھ وجوہات کو تفصیل سے بیان کیا جارہا ہے۔

سابقہ تجربات:

فرض کریں کہ آپ ایک میٹنگ میں مصروف ہیں جہاں آپ کام کے دوران کاروباری پالیسی کی تبدیلی پر تبادلہ خیال کررہے ہیں۔ اس تبادلہ خیال میں کیا باتیں شامل کی جائیں گی؟۔ آپ ضرور دوسری کمپنیوں کی پالیسی کی مثال دیں گے۔ آپ کمپنی میں گزارے ہوئے اپنے وقت سے متعلق مثال دیں گے جس سے ظاہر ہو کہ یہ تبدیلی کیوں ضروری ہے۔ یا پھر آپ ایک سادہ کاغذ اور قلم لے کی بیٹھ جائیں گے اور میٹنگ میں کیے گئے فیصلوں کو اپنے پاس تحریر کرتے رہیں گے۔

یہاں آپ کو آپ کا سابقہ تجربہ متاثر کررہا ہے۔ آپ معلومات سے ہٹ کر سوچتے ہیں، کیونکہ آپ کے سابقہ تجربات سے آپ نے سیکھا ہے کہ حالات کا موازنہ کرنا فیصلہ سازی میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ آپ اپنے سابقہ تجربات سے مثالیں پیش کرتے ہیں، کیونکہ آپ نے یہ سیکھا ہے کہ ماضی کی مثالیں آپ کے کیس کو مضبوط کرتی ہیں۔ یا آپ خالی ہاتھ میٹنگ میں آتے ہیں، کیونکہ آپ نے محسوس کیا کہ ماضی میں دیے گئے آپ کے مشوروں کو کوئی اہمیت نہیں دی گئی یا اس موضوع پر آپ کا کوئی سابقہ تجربہ نہیں ہے۔

ان تمام حالات میں آپ کے سابقہ تجربات آپ کے رابطے کو متاثر کررہے ہیں۔ آپ کسی بھی طرح کے حالات، میٹنگ یا گفتگو میں اپنے سابقہ تجربات لے کر داخل ہوتے ہیں، اور یہ سوچ کر آتے ہیں کہ دیکھیں کیا ہوتا ہے، اسی کے مطابق آپ اپنا رویہ اختیار کرتے ہیں۔

یقیناً بعض اوقات آپ کو رابطوں میں اپنے سابقہ تجربات کی ضرورت پڑتی ہے۔ مثال کے طور پر، جب آپ اپنی ٹیم کے کام کرنے کے لیے کوئی طریقہ کار منتخب کرتے ہیں اور آپ کی ٹیم اس طریقہ کار پر عمل کر کے بہتر نتائج دیتی ہے۔ اب یہی طریقہ کار مستقبل میں بھی آپ کی کامیابی میں معاون ثابت ہو گا۔

ہمارے ان سابقہ تجربات کی وجہ سے بعض اوقات ہمارے رابطے میں خلل واقع ہوتا ہے یا یہ ہماری رابطے کی اس طاقت کو متاثر کرتے ہیں جس کی ہمیں رابطے میں ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ان سب سابقہ تجربات کے اثرات منفی نہیں، بلکہ ان میں سے کچھ تجربات ہمارے رابطے کو موثر بنانے میں مددگار بھی ہیں۔

بدگمانی:

ہم میں سے ہر کسی کو کبھی نہ کبھی بدگمانی ضرور ہوتی ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب ہمارے ماضی میں کسی شخص نے ہم پر کوئی منفی تاثر چھوڑا ہوتا ہے۔ اس بات کو سامنے رکھ کر ہم اس جیسے دوسرے لوگوں کے بارے میں بھی یہی اندازہ لگا لیتے ہیں کہ ان کی طرف سے بھی یہی رویہ اختیار کیا جائے گا۔ بدگمانی بعض اوقات تہذیب و تمدن کی وجہ سے ہوتی ہے، بعض اوقات ذاتی ترجیحات اور تجربات کی وجہ سے۔

سابقہ تجربہ	رابطے پر اثرانداز ہونے والے نتائج
ماضی میں آپ کی طرف سے اس کام کے بارے میں دیے گئے مشورے پر آپ کے باس نے منفی رد عمل ظاہر کیا تھا	آپ آئندہ اس مسئلے پر گفتگو کرنے سے ہچکچاتے ہیں چاہے وہ کام کے لیے ضروری ہی کیوں نہ ہو

ماضی میں آپ کا معاون کئی بار اہم کام کرنا بھول گیا	آپ پہلے سے اندازہ لگا لیتے ہیں کہ آئندہ بھی وہ ایسے کام بھول جائے گا، اس لیے آپ اس کو بار بار یاد دہانی کروا کر اس پر مزید بوجھ ڈال دیتے ہیں
پچھلی میٹنگ میں آپ کے باس نے آپ کے آئیڈیا کو نظر انداز کر دیا تھا	آپ آئندہ ایسا آئیڈیا دینے سے بھی گریز کریں گے جو موثر ثابت ہو سکتا ہے
پچھلی دفعہ پریزنٹیشن دیتے ہوئے آپ گھبرا گئے تھے	آپ اپنی اگلی پریزنٹیشن دیتے ہوئے مزید گھبراہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں
پچھلی دفعہ آپ کے گروپ نے کام کو اچھی طرح سر انجام دیا تھا	آپ اپنے اگلے کام کے لیے بھی وہی طریقہ کار استعمال کریں گے
پچھلے بیس گاہکوں نے آپ کی نئی پراڈکٹ کو مسترد کر دیا تھا	آپ اکیسویں گاہک کو اپنی پراڈکٹ دکھانے میں ناکام ہو جاتے ہیں،
آپ کو اپنے ساتھی کی طرف سے جو آخری ای میل ملی تھی وہ غیر مہذب تھی (آپ نے اسے غیر مہذب سمجھا)	آپ بھی جواب میں غیر مہذب ای میل بھیجتے ہیں
پچھلی دفعہ آپ کے ماتحت نے اوور ٹائم میں کام کرنے سے انکار کر دیا تھا	آپ اگلی دفعہ اسے اوور ٹائم کے لیے نہیں کہتے، یہاں تک کہ اگر وہ چاہتا بھی ہو

بدگمانی اس وقت مسئلہ بن جاتی ہے جب وہ اسے متاثر کرنے لگے جس سے ہم رابطہ کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کسی سے رابطہ کرتے ہوئے اس کے بارے میں بدگمانی رکھتے ہیں تو آپ اپنے رابطے کو محدود کر دیتے ہیں اور وہ نتائج حاصل نہیں کر سکتے جو آپ کو کامیابی

دلاتے ہیں۔ اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ آپ جس سے کاروباری تعلق رکھنا چاہتے ہیں اس سے اپنے تعلقات خراب کر لیتے ہیں۔ آپ کا مقصد ہر کسی کو اس کی اپنی ذات کے حوالے سے دیکھنا ہونا چاہیے۔ آپ سب کو ترازو کے ایک ہی پلڑے میں رکھ کر بات نہیں کر سکتے۔ ہر انسان چاہتا ہے کہ اس سے رابطہ اس کی اپنی ذات کے حوالے سے کیا جائے۔ دوسروں کی مثال کو سامنے رکھ کر اس سے بات نہ کی جائے۔

احساسات:

آپ کے احساسات دو طرح سے دوسروں کے ساتھ آپ کے رابطے کو متاثر کرتے ہیں۔ پہلا مرحلہ تو یہ ہے کہ آپ نے آج کا دن کیسا گزارا۔ اگر تو آپ بہتر محسوس کر رہے ہیں تو آپ کسی اور لہجے میں بات کریں گے اور اگر آپ بیمار ہیں تو کسی اور لہجے میں۔ جب آپ اپنے آپ کو صحت منداور تروتازہ محسوس کرتے ہیں تو آپ دوسروں سے اچھی طرح رابطہ کرتے ہیں، آپ کا انداز بتا دیتا ہے کہ آپ اس وقت کس قدر بہتر محسوس کر رہے ہیں۔ جب آپ بیمار ہوتے ہیں تو آپ کا لہجہ بدل جاتا ہے اور آپ رابطے میں بے دلی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ جب آپ اپنی بیماری کی وجہ سے اپنے رابطے میں دشواری محسوس کریں اور دوسرے بھی اس بات کو محسوس کریں اور اس کا اظہار کریں تو یہ آپ کے لیے کافی فائدہ مند ہے۔ اس طرح آپ اس بات کو سمجھ سکتے ہیں کہ آپ کو اپنے رابطے میں بہتری کے لیے کچھ کوشش کرنے کی ضرورت ہے۔

احساسات کی دوسری صورت یہ ہے کہ آپ دوسرے شخص کے بارے میں ذاتی طور پر کیا سوچتے ہیں۔ جب آپ کسی شخص کو پسند کرتے ہیں تو آپ کے بات کرنے کا انداز اس کی نشان دہی کرتا ہے۔ لیکن بد قسمتی سے جب آپ کسی کو پسند نہیں کرتے تو تب

بھی آپ کا رویہ آپ کی ناپسند کو ظاہر کر دیتا ہے۔ رابطے کی مہارت آپ کو یہی بات سکھائے گی کہ رابطے کو کیسے موثر بنایا جائے، چاہے آپ اس شخص سے ہی رابطہ کر رہے ہوں جسے آپ ناپسند کرتے ہیں۔

ماحول اور حالات:

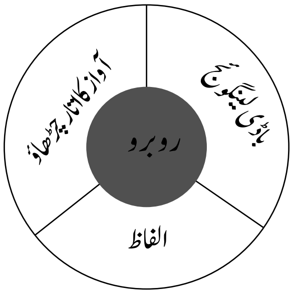
سب سے آخری بات جو آپ کے رابطے کو متاثر کرتی ہے، وہ ہے ماحول اور حالات۔ ہم سب مختلف طریقوں سے مختلف ماحول اور مختلف حالات میں رابطے کرتے ہیں۔ روز مرہ معمولات زندگی میں اس کو دیکھا جا سکتا ہے۔ کیا آپ اپنے ساتھ کام کرنے والے سے اسی لہجے میں بات کرتے ہیں جس لہجے میں آپ اپنے دوست سے بات کرتے ہیں؟۔ کیا آپ اجنبیوں سے بھی اسی طرح بے تکلفی سے بات کرتے ہیں جس طرح آپ اپنے جاننے والوں سے بات کرتے ہیں؟۔ کیا آپ اپنے ماتحتوں سے اپنے باس کے سامنے بھی اسی طرح بات کرتے ہیں جس طرح اس کی غیر موجودگی میں کرتے ہیں؟۔ اپنے کام کے اوقات میں ان باتوں کو جاننے کی کوشش کریں۔

اس بات کو سمجھیں کہ ماحول اور حالات کس طرح آپ کے رابطے کو متاثر کرتے ہیں۔ جب ماحول اور حالات آپ کے رابطے پر منفی اثرات مرتب کر رہے ہوں تو رابطے کی مہارت آپ کے تعلقات کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

رابطے کے اجزاء:

دوسروں سے رابطہ کرنے میں کون سی چیزیں شامل ہوتی ہیں؟۔ بغیر الفاظ استعمال کئے ہم دوسروں سے کیسے رابطہ کر رہے ہوتے ہیں؟۔ جب ہم کسی سے روبرو بات چیت کر رہے ہوتے ہیں تو الفاظ صرف ایک حصہ ہوتے ہیں' اپنا پیغام آگے پہنچانے کے

لیے۔ رابطے میں ہمارے الفاظ سے زیادہ ہماری جسمانی حرکات، ہمارا لہجہ اور آواز کا اتار چڑھاؤ اہمیت رکھتے ہیں۔



تصویر نمبر ۴

روبرو گفتگو:

تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ روبرو رابطے میں آپ کی جسمانی حرکات، لہجہ اور آواز کا اتار چڑھاؤ آپ کے الفاظ سے زیادہ موثر ہوتا ہے۔ اگر آپ کے الفاظ، آپ کی باڈی لینگویج اور آپ کے لب ولہجے کے خلاف ہیں تو لوگ آپ کے الفاظ سے زیادہ آپ کی باڈی لینگویج اور لب ولہجے کو اہمیت دیتے اور اس پر یقین رکھتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ روبرو رابطے میں اگر آپ کے الفاظ، باڈی لینگویج اور لہجہ ایک دوسرے سے میل کھاتے ہیں تو آپ بہتر طور اپنا پیغام دوسرے تک پہنچا رہے ہیں۔

آواز کا اتار چڑھاؤ:

پیغام کے ۳۰ سے ۴۰ فیصد حصے کو سمجھانے میں آواز کے اتار چڑھاؤ کا عمل دخل ہوتا ہے۔ یعنی ہم آواز کے اتار چڑھاؤ سے پیغام کے ۳۰ سے ۴۰ فیصد حصے کو سمجھتے یا سمجھاتے ہیں۔ آواز کے اتار چڑھاؤ میں آپ کی آواز کا والیم اور آپ کے جذبات کی شدت شامل ہوتی ہے جو آپ اپنے پیغام کو آگے پہنچانے میں استعمال کرتے ہیں۔ اس میں اس بات کا بھی عمل دخل ہے کہ آپ اپنی گفتگو کے دوران مختلف الفاظ پر کس طرح زور دیتے ہیں۔ اس بات کا

اندازہ لگانے کے لیے مندرجہ ذیل جملے کو مختلف طریقوں سے پڑھ کر دیکھیں۔ جن الفاظ کو زیادہ واضح کیا گیا ہے ان پر زور دے کر جملہ ادا کریں۔

- میں نے یہ نہیں کہا کہ اس نے میری کتاب ادھار لی۔
- میں نے یہ نہیں کہا کہ اس نے میری کتاب ادھار لی۔
- میں نے یہ نہیں کہا کہ اس نے میری کتاب ادھار لی۔
- میں نے یہ نہیں کہا کہ اس نے میری کتاب ادھار لی۔
- میں نے یہ نہیں کہا کہ اس نے میری کتاب ادھار لی۔
- میں نے یہ نہیں کہا کہ اس نے میری کتاب ادھار لی۔

ان میں سے ہر جملے کا الگ مطلب ہے، اور اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کس لفظ پر زور دیتے ہیں۔ اس کے باوجود کہ جملے کے الفاظ بالکل ایک جیسے ہیں، جملے کا مفہوم بالکل بدل جاتا ہے۔ جب آپ کسی لفظ پر زور دے کر ادا کرتے ہیں تو آپ سننے والے کی توجہ اس لفظ کی طرف دلا رہے ہوتے ہیں اور اس بات کی طرف اشارہ کر رہے ہوتے ہیں کہ اس لفظ کی زیادہ اہمیت ہے۔ اس مثال سے ثابت ہوتا ہے کہ روبرو رابطے میں آپ کے الفاظ سے زیادہ آپ کے لہجے کی اہمیت ہے، جو ایک ہی جملے کے ایک ہی جیسے الفاظ کا مفہوم بالکل بدل دیتا ہے۔

باڈی لینگوئج:

ہم اپنے پیغام کا آدھا حصہ دوسروں تک بغیر بولے پہنچاتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ انسان اپنے پیغام کا آدھا حصہ غیر شعوری طور پر اپنی حرکات و سکنات کے ذریعے

آگے پہنچاتا ہے۔

باڈی لینگویج میں مندرجہ ذیل باتیں شامل ہیں۔

- چہرے کے تاثرات
- کھڑے ہونے یا بیٹھنے کا انداز
- ہلنا جلنا یا حرکت کرنا
- ہاتھ اور بازوؤں کے اشارے
- آنکھوں کا ملانا یا آنکھیں چرانا
- سانس کا اتار چڑھاؤ
- تھوک نگلنا یا کھانسنا
- شرمانا
- بے چینی

بنیادی طور پر باڈی لینگویج میں بولنے کے علاوہ وہ حرکات شامل ہیں جو ہم بات کرتے ہوئے کرتے ہیں۔ انسان کی گفتگو میں انسان کا لہجہ اور باڈی لینگویج اس کے جذبات کی عکاسی کرتے ہیں۔ اگر آپ کسی کو یقین دلانا چاہتے ہیں کہ آپ اس کے ساتھ ہیں تو آپ اس کی باڈی لینگویج کی نقل کریں۔ وہ جس انداز میں بیٹھا ہے، اسی انداز میں بیٹھیں۔ وہ جس انداز میں کھڑا ہے، اسی انداز میں کھڑے ہوں۔ اس بات سے دوسرا شخص یہ سمجھتا ہے کہ آپ اس سے بہتر رابطے کے خواہاں ہیں۔ اور آپ اس سے کمتر یا برتر نہیں۔

زبانی رابطہ:

رابطے کا تیسرا حصہ زبانی رابطہ ہے۔ آپ یقین نہیں کریں گے لیکن یہ حقیقت

ہے کہ یہ روبرو رابطے میں سب سے کم اثر انداز ہونے والا حصہ ہے۔ ایک پرانی کہاوت ہے کہ فرق اس سے نہیں پڑتا کہ آپ نے کیا کہا، فرق اس سے پڑتا ہے کہ آپ نے کیسے کہا۔ ہم اپنے الفاظ کے ذریعے رابطہ کرنے کی خواہش رکھتے ہیں اور اس کے لیے ہم بہتر الفاظ کا چناؤ کرتے ہیں تاکہ ہم اپنے پیغام کو بہتر طور پر آگے پہنچا سکیں۔ درست الفاظ کا چناؤ ہمارے پیغام کو بہتر تو کر سکتا ہے، لیکن ہمیں یہ بات نہیں بھولنی چاہیے کہ یہ پیغام پہنچانے کا سب سے اہم حصہ نہیں ہے۔ ہمیں رابطے کے دوسرے حصوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ صرف الفاظ کے ذریعے پیغام کو آگے پہنچانا رابطے میں مشکلات پیدا کرتا ہے۔

جسمانی رابطہ:

رابطے کا ایک اور ذریعہ ہے جسے ہم سب روزمرہ زندگی میں استعمال کرتے ہیں، وہ ہے جسمانی رابطہ۔ کام کے دوران بھی آپ اس کو اکثر استعمال کرتے ہیں، جیسے کسی کی کمر یا کندھے پر تھپکی دینا، دکھ، تکلیف، خوشی یا کامیابی کے وقت کسی کو گلے لگانا، ماں یا باپ کا اپنے بچے کو پیار کرنا وغیرہ۔ یہ ہم کسی شخص کی توجہ اپنی طرف مبذول کروانے اور اپنے ساتھ کا احساس دلانے کے لیے کرتے ہیں، اور اکثر یہ زبانی رابطے سے زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

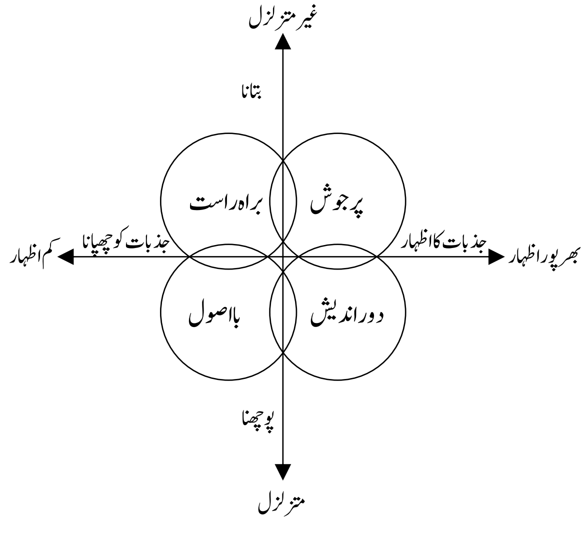
رابطے کے انداز:

ہر کسی کا رابطے کا اپنا انداز ہوتا ہے جو دوسروں سے الگ ہوتا ہے۔ کچھ لوگ بہت باتونی اور گھل مل جانے والے ہوتے ہیں، جبکہ کچھ لوگ خاموش طبع اور شرمیلے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ کھل کر بات کرنے والے ہوتے ہیں اور کچھ ہجوم میں اپنی رائے کا اظہار نہیں کر پاتے۔ کچھ لوگ بے تکلف ہوتے ہیں اور براہ راست بات کرنا پسند کرتے ہیں اور کچھ لوگ پر تکلف ہوتے ہیں اور کسی کے ساتھ بے تکلف ہونے میں انہیں وقت لگتا ہے۔

کام کے دوران رابطے کے یہ انداز کیسے اپنا اثر کرتے ہیں؟

جب آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ کام کر رہے ہوتے ہیں جس کا رابطے کا انداز آپ سے بالکل مختلف ہے، تو یہ آپ کے رابطے میں بہت سی رکاوٹیں کھڑی کرتا ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ وہ کوئی بے تعلق اور سرد مہر انسان ہے جبکہ وہ سمجھ رہا ہو گا کہ وہ تیز طرار اور کاروباری ہے۔ آپ محسوس کریں گے کہ کوئی بہت زیادہ تفصیل میں جانے والا اور بہت زیادہ تشریح کرنے والا ہے، جب کہ وہ سمجھ رہا ہو گا کہ آپ کسی چھوٹے کام کی اہمیت کو نہیں سمجھ رہے کہ اس سے کتنا بڑا فرق پڑے گا۔

بنیادی طور پر رابطے کے دو انداز ہوتے ہیں۔ پہلا ولولہ انگیز ہونا اور دوسرا قطعیت۔ ان میں کمی بیشی سے مزید انداز بنتے ہیں۔ ان دونوں میں کمی بیشی سے پیدا ہونے والے اثرات آپ تصویر نمبر ۵ میں دیکھ سکتے ہیں۔



تصریر نمبر ۵

خاکے میں دیا گیا ہر حصہ مختلف انداز کی نشاندہی کرتا ہے۔ کوئی بھی انسان ان میں

سے کسی ایک انداز میں بات کر رہا ہوتا ہے۔ جب ایک انداز دوسرے انداز پر حاوی ہوتا ہے تو رابطے پر اس کے مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں اور ہر انداز مختلف ذہنی کیفیت کی نشان دہی کرتا ہے۔

براہ راست گفتگو کرنے والے:

گفتگو کا براہ راست انداز اپنانے والے لوگ انتہائی قطعیت پسند ہوتے ہیں لیکن ولولہ انگیز بالکل نہیں ہوتے۔ وہ دوسروں کو بتاتے ہیں کہ انہیں کیا کرنا ہے، یہ نہیں پوچھتے کہ دوسرے کیا کرنا چاہتے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں کے ساتھ بات چیت میں زیادہ جذبات کا اظہار نہیں کرتے۔ ان کی گفتگو کا انداز مناسب ہوتا ہے، لیکن ہو سکتا ہے کہ دوسرے ہمیشہ ایسا نہ سمجھتے ہوں۔ وہ دوسروں کے مقابلے میں واضح اور سرد مزاج دکھائی دیتے ہیں۔

براہ راست گفتگو کرنے والے بات چیت کے دوران انتہائی مختصر انداز اختیار کرتے ہیں۔ اس کی وجہ ٹال مٹول نہیں ہوتی بلکہ ایسے لوگ وقت بچانا چاہتے ہیں۔ وہ دوسرے کی بات سننے کے لیے رکتے نہیں، چاہے وہ بات کتنی اہم ہی کیوں نہ ہو۔ یہ لوگ بے صبرے اور جلد باز دکھائی دیتے ہیں، لیکن ایسا ہوتا نہیں۔ ایسے لوگ جذبات کی بجائے نتائج پر توجہ مرکوز رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ان سے کبھی توقع نہ رکھیں کہ یہ اپنی ذاتی زندگی کے بارے میں کوئی بات کریں گے۔ یہ کاروباری اور ذاتی مسائل کو ایک دوسرے سے الگ رکھتے ہیں۔

براہ راست گفتگو کرنے والوں کے لیے چند مشورے:

- دوسروں کو سننے کی کوشش کریں اور ٹوکنے سے پرہیز کریں

- میٹنگ سے پہلے گپ شپ کے لیے تھوڑا ساوقت نکالیں
- اس بات کو سمجھیں کہ ہو سکتا ہے دوسرے اپنے جذبات کا اظہار کرنے کی خواہش رکھتے ہوں۔
- میٹنگ سے پہلے اپنی توقعات پر تبادلہ خیال کرنے کی کوشش کریں کہ میٹنگ کیسے ہو گی۔ میٹنگ کادورانیہ، موضوع اور متوقع نتائج کیاہوں گے ؟۔
- تھوڑا وقت نکال کردوسرے شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں
- حساس اوراہم نوعیت کے معاملات پرای میل نہ کریں
- براہ راست گفتگو کرنے والوں سے رابطے کے لئے مشورے:
- ایسے لوگوں سے پہلے پوچھ لیں کہ کیا ان کے پاس بات کرنے لیےوقت ہے ؟
- تمہید باندھ کرانہیں بور کرنے کی بجائے فوراًاصل موضوع پر بات کریں
- گپ شپ یا موضوع سے ہٹ کر بات کرنے سے پرہیز کریں
- مختصر جملے استعمال کریں
- ڈھکے چھپے لفظوں میں بات نہ کریں
- صرف اس بات کا وعدہ کریں جس کاآپ کو یقین ہے کہ آپ کر سکتے ہیں
- ذاتی سوالات سے گریز کریں
- الفاظ کو میٹھابنانے کی بجائے صاف اور سادہ الفاظ استعمال کریں

پرجوش انداز میں گفتگو کرنے والے:

پرجوش انداز میں گفتگو کرنے والے بڑی چیزوں میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ یہ خواب دیکھنے والے، موجد اور تخلیقی صلاحیتوں کے حامل ہوتے ہیں۔ ان کی گفتگو بڑے نظریات

اور تعریف سے بھری ہوتی ہے جو پہلی ہی ملاقات میں دوسروں کو متاثر کر دیتی ہے بہر حال، ایسے لوگ تفصیلی تبادلہ خیال میں اتنے بہتر نہیں ہوتے۔ اپنے تبادلہ خیال میں یہ اصل موضوع کو صرف چھو کر گزر جاتے ہیں اور کسی بھی معاملے میں دخل دینا پسند کرتے ہیں۔

بعض اوقات کسی ایک موضوع پر قائم رہنا ان کے لیے بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ چونکہ یہ کسی بات پر اپنی توجہ مرکوز نہیں کر پاتے اس لیے اپنا اور دوسروں کا وقت ضائع کرنے کا باعث بن جاتے ہیں۔ ان کی باتوں میں ڈرامائی انداز بہت نمایاں ہوتا ہے۔ دوران گفتگو ان کا انداز بہت دلچسپ ہوتا ہے، لیکن کسی ایک بات پر توجہ مرکوز رکھنے کے لیے انہیں کسی ساتھی کی ضرورت ہوتی ہے، جو انہیں موضوع سے ہٹنے نہ دے۔

پرجوش انداز میں گفتگو کرنے والوں کے لیے چند مشورے:

- جب آپ کسی نئے خیال پر دوسروں سے بات کرنا چاہیں، تو پہلے یہ دیکھ لیں کہ اس خیال کو عملی جامہ پہنانے کے لیے بھی آپ نے کوئی لائحہ عمل تیار کیا ہے یا نہیں؟۔
- میٹنگ کے موضوع اور اس کے لیے مختص وقت کا خیال رکھیں۔
- اپنے ذاتی واقعات بتانے سے پرہیز کریں، ہو سکتا ہے یہ دوسروں کو بھی موضوع سے ہٹا دیں۔
- اس بات کا خیال رکھیں کہ دوسروں کو بھی اپنے خیالات اور مشورے دینے کا وقت ملے اور انہیں غور سے سنیں۔
- دوسروں کے کام کو سراہیں۔

پرجوش گفتگو کرنے والوں سے رابطے کے لیے مشورے:

- ہر موضوع پر بات کرنے کے لیے وقت مقرر کریں۔
- دوسروں کے سامنے ان کی تعریف کریں۔
- اگر وہ موضوع سے ہٹ جائیں تو بہت آرام سے دوبارہ انہیں موضوع پر لے کر آئیں۔
- اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ ہو سکتا ہے وہ بات کو بڑھا چڑھا کر پیش کریں۔
- انہیں اس بات کی یاد دہانی کرائیں کہ انہوں نے کس کام کے کرنے کی حامی بھری ہے۔

اصولی گفتگو کرنے والے:

اصولی انداز میں گفتگو کرنے والے رائے اور ممکنات کی بجائے تفصیل اور حقائق پر زیادہ توجہ دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں سے گفتگو کرتے ہوئے دلائل کو سراہیں۔ ایسے لوگ حقیقت اور تجزیئے کو سراہتے ہیں اور ایسے آئیڈیاز کو پسند کرتے ہیں جو نظریات پر مبنی ہوں۔ یہ آپ کے رابطے کے جواب میں سست دکھائی دیتے ہیں، جیسے وہ حالات کا جائزہ لے رہے ہوں اور دلائل کے بارے میں سوچ رہے ہوں۔ ایسے افراد کے لیے اپنے احساسات کا اظہار مشکل ہوتا ہے اور یہ مخالفت کو پسند نہیں کرتے۔ ایسے لوگ مقابلے اور جذباتی ماحول میں گفتگو کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ آپ جتنی زیادہ معلومات انہیں دیں گے، اتنا ہی وہ زیادہ خوش ہوں گے۔

اصولی انداز میں گفتگو کرنے والوں کے لیے چند مشورے:

- یاد رکھیں کہ ہر انسان کی سوچ ایک اصول کے مطابق چلنے والی اور اس کے مطابق فیصلے کرنے والی نہیں ہوتی۔
- اس بات کا احساس کریں کہ بہتر تعلقات بنانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ دوسروں کے جذبات و احساسات کی قدر کریں

- ایسے سوالات پوچھنے کی کوشش کریں جو آپ کو مطلوبہ معلومات کے حصول میں مدد دیں
- اگر آپ کوئی رپورٹ بنانا چاہتے ہیں تو دوسروں سے ان کے متعلق سوالات کریں

اصولی گفتگو کرنے والوں سے رابطے کے لیے مشورے:

- کسی کی ذاتی رائے کی بجائے حالات کے حقائق پر توجہ دیں۔
- وقت کی پابندی کریں اور اصل مقصد پر بات کریں۔
- جو آپ کر رہے ہیں یا جو آپ پوچھ رہے ہیں ان کے لیے دلائل پیش کریں۔
- انہیں فیصلہ سازی سے پہلے تجزیے اور تحقیق کا وقت دیں۔
- ذاتی باتوں سے گریز کریں۔

دوسروں کا احساس کرنے والے لوگ:

ایسے لوگ دوسروں کے جذبات واحساسات اور ان کے آرام کا بہت خیال رکھتے ہیں۔ ایسے لوگ دوسروں کو خوش رکھنے اور انہیں اپنے قریبی ساتھیوں میں شامل کرنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔ یہ دوسروں کے ساتھ مل کر کام کرنا، دوسروں کی مدد کرنا اور دوسروں کے ساتھ تعلقات کو قائم رکھنا پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ کا کسی سے کوئی اختلاف ہے یا ناراضی ہے تو یہ لوگ اس کو ختم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ ہر کسی کو اس کے خیالات کے اظہار کا موقع دیتے اور ان کی باتوں کو سراہتے ہیں۔ یہ باہمی تعلقات کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ یہ ہمیشہ اپنی بات منوانے کی کوشش نہیں کرتے۔ کسی سے بات کرتے ہوئے ان لوگوں کو سب سے بڑا مسئلہ یہی درپیش ہوتا ہے کہ یہ دوسروں سے اختلاف رائے نہیں کر سکتے، چاہے وہ کوئی اہم مسئلہ ہی کیوں نہ ہو، کیونکہ ایسے لوگ امن کے خواہاں

ہوتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ان کو پسند کیا جائے۔ بعض اوقات یہ اپنا حق مانگنے سے بھی اس لیے ہچکچاتے ہیں کہ امن قائم رہے۔

دوسروں کا احساس کرنے والوں کے لئے چند مشورے:

- اس بات کو سمجھیں کہ کسی بھی مسئلے میں دوسروں کی رائے آپ کی رائے سے مختلف ہو سکتی ہے۔
- یاد رکھیں کہ ہر کوئی اپنے ذاتی معاملات پر بات کرنا پسند نہیں کرتا۔
- اپنی رائے کا بھی اسی طرح احترام کریں جس طرح آپ دوسروں کی رائے کا احترام کرتے ہیں۔
- یاد رکھیں کہ ہر ہاتھ ملانے والا دوست نہیں ہوتا۔ اچھے تعلقات ہر کسی سے رکھیں، لیکن اعتماد صرف اپنے قریبی دوستوں پر کریں۔

دوسروں کا احساس کرنے والوں سے رابطے کے لیے مشورے:

- ایسے لوگوں کے احساسات، خیالات اور ذاتی زندگی کے بارے میں مخلصانہ جذبات کا اظہار کریں۔
- ان کی رائے کے اظہار اور سوالات پوچھنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں۔
- انہیں یقین دلائیں کہ آپ ان کی مدد کو سراہتے ہیں۔
- اگر ان سے کوئی اختلاف ہو تو اسے فوری طور پر حل کریں۔

سننے کی صلاحیت:

آج کل اچھا سننے والے بہت کم ملتے ہیں۔ اس مشینی دور نے ہم سب کی مصروفیات میں بہت زیادہ اضافہ کر دیا ہے۔ کام کے دوران اور گھر پر بہت سی چیزیں ہیں جو

ہماری توجہ کو تقسیم کرتی ہیں۔ ہمارے سننے کے راستے میں بہت سی رکاوٹیں ہیں، ان میں سے مندرجہ ذیل انتہائی اہم ہیں۔

- ہمارے سوچنے کی رفتار ہمارے بولنے کی رفتار سے تیز ہوتی ہے، جس کی وجہ سے ہم فوراً نتیجے پر پہنچ جاتے ہیں۔
- ہم اپنے ذہن کو ادھر ادھر بھٹکنے کے لیے آزاد چھوڑ دیتے ہیں۔
- ہم میں صبر کی کمی ہے اور ہم فیصلہ کر لیتے ہیں کہ ہمیں اس بات میں کوئی دلچسپی نہیں۔
- ہم بہت زیادہ رد عمل ظاہر کرتے ہیں اور جواب دینے میں بہت جذباتی ہوتے ہیں۔
- ہم مداخلت کرتے ہیں۔

تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ سننے والے پچاس فیصد سے بھی کم باتوں کو یاد رکھ پاتے ہیں۔ غور کریں کہ جب آپ اپنے باس، اپنے ساتھی یا گاہک سے بات کر رہے ہوں تو اس کے کیا اثرات ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ دس منٹ تک بات کرتے ہیں تو اس بات کا امکان ہے کہ آپ اس میں سے صرف پانچ منٹ کی گفتگو سن پائیں اور دوسری طرف بھی یہی حال ہوگا۔ رابطے میں یہ خلل بہت تیزی سے آتا ہے اور بعض اوقات انسان کو خود بھی اس بات کا احساس نہیں ہوتا۔ اس کے باوجود سننے کی صلاحیت رابطے میں سب سے اہم کردار ادا کرتی ہے۔ سننا انسان کو اس قابل بناتا ہے کہ اس نے جو پیغام وصول کیا ہے اس کو وہ سمجھ سکے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ دوسروں کی بھی مدد کرتا ہے کہ وہ بہتر طور پر اپنا پیغام پہنچا سکیں۔

غور سے سننا ہمیں بہت سی جگہ پر کام آتا ہے۔ سننے کی مندرجہ ذیل مختلف وجوہات ہوتی ہیں۔

- تعلقات بنانے کے لیے۔

- دوسروں کو سمجھنے کے لیے۔
- لطف اندوز ہونے کے لیے۔
- سیکھنے کے لیے۔
- ہمدردی ظاہر کرنے کے لیے۔
- معلومات اکٹھی کرنے کے لیے۔

کسی بھی کام میں بہتر سے بہتر بننے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی سننے کی صلاحیت کو بڑھائیں۔ ہم جتنا زیادہ توجہ سے کسی بات کو سنیں گے، اتنا ہی ہماری معلومات میں اضافہ ہوگا۔اور جتنی زیادہ ہماری معلومات ہوں گی اتنی ہی ہماری کامیابی کے امکانات زیادہ ہوں گے۔ جتنا زیادہ ہم اچھا سننے والے ہوں گے اتنا ہی ہم اپنے تعلقات سے جڑے رہیں گے۔ سننا ہمیں دوسروں کے ساتھ تعلقات وابستہ کرنے اور مسائل کو حل کرنے میں بھی بہت مدد دیتا ہے۔ یہ ہمیں غلط فہمیوں اور اختلافات کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر کے ہم اچھا سننے والے بن سکتے ہیں، لیکن ان سے نتائج حاصل کرنے کے لیے مشق کی ضرورت ہے۔ اگر آپ گروپ کی صورت میں ہیں، جیسے لیکچر یا ٹریننگ کے دوران تو ان باتوں کی مشق کریں:

- پورے پیغام کو صبر و تحمل سے سنیں۔
- تقریر کے دوران ان باتوں پر توجہ دیں (کون، کیا، کہاں، کب، کیوں، کیسے)۔
- صرف حقائق کی بجائے آئیڈیاز کو بھی سنیں۔

ان باتوں پر عمل کریں، چاہے آپ کسی سے روبرو بات کر رہے ہوں یا ٹیلیفون پر۔ ان باتوں کی دو ہفتے مشق کریں، آپ جلد جان لیں گے کہ ان کے بہتر نتائج برآمد ہو رہے

ہیں۔

خود آگاہی:

ایک اچھا سننے والے کے لیے ضروری ہے کہ اسے اپنے رویے، احساسات اور عادات کے بارے میں آگاہی ہو۔ کیا آپ صرف خاص حالات میں بہتر سننے والے ہوتے ہیں؟۔ جیسے اپنے ایسے دوست کی بات کو سنتے ہوئے جو کسی پریشانی میں مبتلا ہے؟۔ یا آپ ایسے شخص کی بات کو بھی اچھے طریقے سے سنتے ہیں جو غصے میں ہو، ذہنی دباؤ میں ہو یا آپ کی رائے سے اختلاف کر رہا ہو؟۔

اپنے سننے کے رویے کو مختلف حالات میں جاننے کی کوشش کریں۔ کام کے دوران، گھر پر، دوستوں کے ساتھ، اجنبیوں کے ساتھ یا دوسرے لوگوں کے ساتھ جن سے آپ رابطہ کرتے ہیں۔ ان تمام حالات میں مندرجہ ذیل باتوں کا جائزہ لیں۔

- اپنی باڈی لینگویج کا جائزہ لیں۔ آپ کیسے کھڑے ہیں یا کیسے بیٹھے ہیں؟۔ آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہیں یا پرسکون ہیں؟
- کیا آپ نظر ملا کر بات سن رہے ہیں؟۔ کیا آپ مسلسل ایسا کر رہے ہیں، یا ادھر ادھر دیکھ رہے ہیں، نیچے دیکھ رہے ہیں، دوسرے لوگوں کی طرف دیکھ رہے ہیں یا اپنے ارد گرد موجود چیزوں کو دیکھ رہے ہیں؟
- کیا آپ ہر لفظ کو سن رہے ہیں؟۔ کیا آپ سنے ہوئے الفاظ کو دہرا سکتے ہیں؟۔ یا آپ کا ذہن ادھر ادھر بھٹک رہا ہے؟
- کیا آپ اپنے جوابی الفاظ کا جائزہ لے رہے ہیں؟

یہ تمام رویے بہتر طور پر سننے میں مشکلات پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح آپ

بولنے والے کو یہ پیغام پہنچا رہے ہیں کہ اس کی بات اہمیت نہیں رکھتی، یا آپ کی نظر میں ان کی کوئی اہمیت نہیں۔ خود آگاہی آپ کو اپنا آپ درست کرنے میں مدد دے گی، اور آپ کو اس قابل بنائے گی کہ آپ دوسروں کو بہتر سے بہتر طور پر سن سکیں۔

مستعدی سے سننا:

بہتر سننے والا بننے کے لیے ضروری ہے کہ آپ مستعدی سے سننے والے ہوں۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگ دوسروں کی بات سننے کو بہت کم وقت دیتے ہیں اور اس بات کا انتظار نہیں کرتے کہ دوسرا اپنی بات ختم کرلے تو اس کے بعد ہم بولیں۔ ایسا خصوصاً اس وقت ہوتا ہے جب گفتگو کے دوران اچانک ہمیں کچھ یاد آجائے اور ہم اپنی معلومات جلد از جلد دوسرے تک منتقل کرنا ضروری سمجھیں۔

مستعدی سے سننے کا مطلب ہے کہ بات سننے کے دوران آپ اتنے ہی متوجہ اور یکسو ہوں جتنا کہ آپ بولتے وقت ہوتے ہیں۔ ان الفاظ کو شعوری توجہ سے سنیں جو بولے جا رہے ہیں۔ اور اس پیغام کو سمجھنے کی بھی کوشش کریں جو دوسرا آپ تک پہنچا رہا ہے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کی پوری توجہ بولنے والے پر ہو۔ اس صلاحیت کو حاصل کرنے کے لیے یکسوئی اور مشق کی ضرورت ہے۔ توجہ اور یکسوئی حاصل کرنا تھوڑا سا مشکل کام ہے لیکن تھوڑی سی مشق کے بعد آپ اس کو حاصل کر سکتے ہیں۔

مستعدی سے سننے والا بننا:

مستعدی سے سننے کے لیے پانچ بنیادی طریقے ہیں۔ آپ شائد ان میں سے کسی ایک پر عمل کر رہے ہوں، لیکن دوسرے طریقوں پر بھی مشق کرنے کی ضرورت ہے۔ بہر حال! جب آپ ان پر عمل شروع کر دیں گے تو آپ دیکھیں گے کہ یہ آپ کے لیے

آسان سے آسان تر ہوتے جائیں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ دوسروں کے بارے میں زیادہ جاننے لگیں گے اور یہ بات آپ کو دوسروں سے بہتر انداز میں رابطہ کرنے میں مدد دے گی۔

ا۔ پوری توجہ دیں:

اس مرحلے میں آپ بولنے والے پر اپنی بھرپور توجہ دیتے ہیں، اور بولنے والے کو یہ یقین ہوتا ہے کہ آپ اس کی بات توجہ سے سن اور سمجھ رہے ہیں۔ مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کر کے آپ بولنے والے کو یہ یقین دلا سکتے ہیں کہ آپ اس کی بات توجہ سے سن اور سمجھ رہے ہیں۔

- بولنے والے کی آنکھوں میں دیکھیں
- اپنے آپ کو ذہنی مصروفیت سے دور رکھیں
- جب دوسرا شخص بول رہا ہو تو اپنے ذہن میں اس کا جواب تیار کرنے سے گریز کریں
- اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے ارد گرد کا ماحول آپ کی توجہ تو نہیں بانٹ رہا
- بولنے والے کی باڈی لینگویج اور آواز کے اتار چڑھاؤ پر توجہ دیں کہ غیر زبانی پیغام آپ کو کیا کہہ رہا ہے
- اگر آپ گروپ کی صورت میں بیٹھے ہیں تو اپنے ساتھ بیٹھے لوگوں سے بات کرنے سے گریز کریں

۲۔ جسمانی طور پر ثابت کریں کہ آپ سن رہے ہیں۔

زبانی اور جسمانی اشاروں سے ثابت کریں کہ آپ بولنے والے کی بات کو انتہائی توجہ اور یکسوئی سے سن رہے ہیں۔

- جب ضرورت ہو تو اپنے سر کو ہلا کر اپنی توجہ ظاہر کریں۔
- اپنے چہرے کے تاثرات سے اپنی توجہ کو ظاہر کریں۔
- اپنی باڈی لینگویج کا جائزہ لیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ ذہنی دباؤ کا شکار نہ ہوں بلکہ پرسکون ہوں۔
- مختصر رائے کا اظہار کرتے رہیں، جیسے، جی، ہاں، ٹھیک، صحیح وغیرہ۔

۳۔ سمجھ کا جائزہ لیں:

جیسا کہ ہم پہلے دیکھ چکے ہیں کہ ہمارے ذاتی تجربات، ہماری سمجھ اور ہمارے احساسات ہمارے سننے کو متاثر کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ہم کہنے والے کی بات کو غلط طور پر سمجھے ہوں یا اس کا مفہوم غلط نکالا ہو اور بات کہنے والے کا وہ ارادہ یا مفہوم نہ ہو۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم مندرجہ ذیل باتوں کو سامنے رکھ کر اپنی سمجھ کا جائزہ لیں۔

- بات کو بہتر طور پر سمجھنے کے لیے چند سوالات کیے جا سکتے ہیں جیسا کہ، میں نے سنا کہ آپ کہنا چاہتے ہیں کہ ـــــ؟۔ یا! اگر میں نے آپ کو ٹھیک طور پر سنا ہے تو آپ کہنا چاہتے ہیں کہ ـــــــ؟۔ یا! میرا خیال ہے کہ آپ کہنا چاہتے ہیں کہ ـــــــــ؟
- ایسے سوالات کریں جو بولنے والے کو بات مزید سمجھانے میں مدد دیں، جیسے، کیا آپ مجھے اس کے بارے میں مزید بتا سکتے ہیں؟۔ یا! جب آپ نے یہ کہا تو اس سے آپ کا کیا مطلب تھا؟۔ یا! میرا خیال ہے کہ آپ کہنا چاہتے ہیں کہ ـــــــ۔ کیا یہ درست ہے؟
- کسی خاص موقع پر آپ نے جو کچھ سنا اس کا جائزہ لیں۔

۴۔ مداخلت نہ کریں:

کسی کو بات کرنے کے دوران روکنا یا مداخلت کرنا بالکل اچھی بات نہیں۔اس طرح آپ کسی کی پوری بات نہیں سن پاتے اور پیغام آپ تک مکمل طور پر نہیں پہنچ پاتا اور اس سے بات کرنے والا مشتعل ہوتا ہے۔

۵۔ مناسب جواب دیں:

جب آپ کسی کو توجہ سے سنتے ہیں تو آپ بولنے والے کے لیے اپنا احترام ظاہر کر رہے ہوتے ہیں، اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے جوابی عمل سے اپنی مطلوبہ معلومات بھی حاصل کر رہے ہوتے ہیں۔ایک دفعہ جب آپ اپنی مطلوبہ معلومات حاصل کر لیتے ہیں اور ان کی وضاحت ہو جاتی ہے تو پھر وقت ہوتا ہے کہ آپ اپنا جواب تیار کریں۔جب آپ اپنے خیالات کا اظہار کر رہے ہوں تو مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

- پرخلوص ہو کر کھلے دل سے بات کریں۔
- احترام سے بات کریں۔
- مکمل اور واضح جواب دیں۔

یاد رکھیں کہ جب آپ کسی کو بہتر طور پر سنتے ہیں تو دوسروں کے لیے ایک اچھی مثال پیش کرتے ہیں۔

مشکل حالات میں سننا:

کسی بات کو سننا اس وقت بہت مشکل ہوتا ہے جب آپ پریشانی کے عالم میں ہوں یا کسی جذباتی کیفیت سے دوچار ہوں۔اپنے جذبات کو ایک طرف رکھ کر دوسرے کی بات کو سننے اور معلومات کا تبادلہ کرنے کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل چند باتوں کی ضرورت

پڑتی ہے۔ان باتوں پر عمل کرکے آپ ایک کامیاب اور نتیجہ خیز رابطہ قائم کرسکتے ہیں۔

- اگر ممکن ہو تو فیصلہ لینے کے لیے ذاتی جگہ کا انتخاب کریں جہاں آپ کو اضطراب اور پریشانی نہ ہو۔
- اگر ذہنی دباؤ زیادہ ہو تو اس بات سے شروع کریں جو آپ کی بات چیت کے مقاصد ہو سکتے ہیں۔ کیا آپ کسی مسئلے کو حل کر رہے ہیں؟۔ کیا آپ فیصلہ کر رہے ہیں کہ کسی اہم کام میں کون کیا کردار ادا کرے گا؟۔ کیا آپ دیے گئے وقت میں کام مکمل کرنے کے لیے لائحہ عمل تیار کر رہے ہیں؟
- اگر آپ نے بنیادی ضابطہ اخلاق طے کرنا ہے تو اس میں یہ بات شامل کریں کہ آپ نے پرانے مسائل پر بحث نہیں کرنی۔ آپ نے ذاتیات پر بحث سے گریز کرنا ہے اور بات چیت کے دوران دونوں افراد نے اپنی آواز کو پست رکھنا ہے۔
- بات سننے کے دوران یہ بات ذہن میں رکھیں کہ آپ نے بات کو مستعدی سے سننا ہے۔ پرسکون رہنے کے لیے اپنی سانس پر قابو رکھیں اور تیز سانس لینے سے گریز کریں۔
- اگر آپ محسوس کریں کہ آپ دوسرے کی باتوں پر توجہ نہیں دے پا رہے تو دوسرے کی بات کے ہر لفظ کو اپنے ذہن میں دہراتے رہیں۔اس طرح آپ پیغام کو دو مرتبہ سنتے ہیں جو آپ کو بات سمجھنے میں کافی مدد دیتا ہے۔

اختلاف اور تنقید:

ہر انسان کو اختلاف کا تجربہ ہوتا ہے۔ یہ انسانی تعلقات کا ایک حصہ ہے۔ جب بھی دو افراد ایک دوسرے سے بات چیت کر رہے ہوتے ہیں تو بات کو غلط سمجھنے اور اختلاف

کے امکانات رہتے ہیں۔ان اختلافات کو ختم کر کے ان کی جگہ بہتر اور موثر تعلقات پیدا کرنا ہمارے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے۔

اختلاف کی صورتحال سے نمٹنے کے لیے بنیادی طور پر تین طریقے ہیں:

۱۔ اختلاف کی وجہ کو جاننے کے لیے بات کو توجہ سے سنیں۔

۲۔ ان باتوں کی نشاندہی کریں جن پر اتفاق ہو سکتا ہے۔

۳۔ اختلاف ختم کرنے کے لیے دوسرے شخص کو موقع دیں۔

بعض اوقات ہم اختلافات کو ختم کرنے میں خود رکاوٹیں کھڑی کر دیتے ہیں۔ اگر ہم اختلافات کی وجوہات جاننے کے بعد جلد ہی اس مسئلے کو حل نہیں کرتے تو وہ مسئلہ مزید بگڑ جاتا ہے اور آگے چل کر اسے حل کرنا زیادہ پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ اگر اختلاف کو جلد حل نہ کیا جائے تو وہ دماغ میں منفی سوچ کو پروان چڑھاتا ہے۔ اور منفی سوچ نفرت اور کدورت کو جنم دیتی ہے۔اختلاف کو حل کرنے میں مندرجہ ذیل باتیں رکاوٹ پیدا کرتی ہیں۔

- مسئلے کا فیصلہ کرنے میں جلدی کرنا۔
- مسئلے کا صرف ایک حل تلاش کرنا اور یقین کر لینا کہ ہمارا تجویز کردہ حل ہی بہترین ہے۔
- اس بات پر بضد ہونا کہ فیصلہ میری سوچ کے مطابق ہوگا، ورنہ نہیں ہوگا۔
- فیصلہ کر لینا کہ غلطی دوسرے کی ہے میری نہیں۔

ان رکاوٹوں پر کیسے قابو پایا جائے:

اکثر اختلافات کا حل بہت آسان اور سادہ ہوتا ہے لیکن ہم ان کے حل میں

رکاوٹیں کھڑی کر دیتے ہیں۔ اگر ہم دیکھتے ہیں کہ اختلافات پر تبادلہ خیال کیا جاسکتا ہے اور ہم خلوص دل سے ایسا کرنا بھی چاہتے ہیں، تو اختلافات کو حل کرنے کے کئی راستے نکل آتے ہیں۔ ان تمام کی ایک فہرست بنائیں اور اس میں وہ حل بھی شامل کریں جو آپ نہیں چاہتے۔ تعمیری سوچ اپنائیں اور ایسے حل بھی تلاش کریں جو عام طور پر عجیب لگتے ہیں۔ بعض اوقات تبادلہ خیال کے لیے عجیب نظر آنے والے حل مسائل کو حل کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مسئلے کے حل کی طرف جانے کے لیے آپ خود سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں۔

- کیا اس جھگڑے کا کوئی مقصد ہے؟
- کیا اس مسئلے پر تبادلہ خیال کیا جاسکتا ہے؟
- کیا میں اپنے رشتے ناتوں کو چھوڑ کر صرف اس بحث کو جیتنا چاہتا ہوں؟

کسی اختلاف کو دور کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس کا سامنا کیا جائے۔ اختلاف کو نظر انداز کر دینے سے اختلاف دور نہیں ہوتا بلکہ غلط فہمیاں پیدا ہوتی ہیں جو غصے کو بڑھاتی ہیں۔

- کسی اختلافی مسئلے میں مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔
- دوسرے لوگوں کو اس مسئلے سے دور رکھیں۔
- ایسی بات کے لیے کوشش کریں جو دونوں کے مفاد میں ہوں۔

اختلافی صورتحال میں تبادلہ خیال کرنے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ کون تکلیف میں ہے؟۔ کون ناخوش ہے؟۔ دراصل اختلافی صورت حال میں ہم خود تکلیف میں ہوتے ہیں۔ اگر ہم یہ جان لیں کہ ہم صرف اپنے رویے پر قابو پاسکتے ہیں تو ہم اختلاف کو حل

کرنے کی طرف پہلا قدم بڑھاتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ کا رویہ آپ کے اپنے قابو میں ہے۔ آپ دوسروں کے رویوں کو قابو نہیں کر سکتے، جب تک کہ آپ خود کو نہیں بدل لیتے۔

کسی اختلافی مسئلے میں مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔ یہ آپ کو مسائل کے حل کرنے میں مدد دیں گی۔

- مشترکہ باتوں پر اتفاق رائے قائم کریں۔
- بحث کرنے سے اجتناب کریں۔
- اپنے عمل کو بدلنے کی کوشش کریں۔
- اپنے وعدوں کی پاسداری کریں۔

بہتر تحریری رابطہ:

آج کے جدید دور میں تحریری رابطے کے لیے Email اور SMS جیسے تیز ترین ذرائع موجود ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ تحریری رابطے کو فون کال پر ترجیح دیتے ہیں۔ یہ تیز بھی ہیں، موثر بھی ہیں (اگر انہیں صحیح طور پر استعمال کیا جائے) اور اس کے ساتھ ساتھ ہمارے کام کا ایک ریکارڈ بھی محفوظ ہوتا رہتا ہے۔ اس سے پہلے تحریری رابطہ اتنا اہم کبھی نہیں رہا۔ لیکن بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ کب تحریری رابطہ کرنا درست ہے اور کب غلط۔ اور بہت کم لوگ ایسے ہیں جو بہتر طور پر لکھنا جانتے ہیں۔ رابطے کی دوسری صلاحیتوں کی طرح لکھنے کی صلاحیت کو بھی سیکھا جا سکتا ہے۔

کب تحریری رابطہ اختیار کرنا چاہیے اور کب نہیں:

جب یقین ہو کہ Email بھیجنا آسان ہے۔ ہم میں سے کتنے لوگ ہیں جنہوں

نے ایک میٹنگ سے دوسری میٹنگ کے دوران کبھی Email یا SMS کے ذریعے رابطہ نہ کیا ہو؟ SMS کرنا تو اور بھی آسان ہے، آپ صرف اپنے موبائل سے کسی کو بھی اپنا پیغام لکھ کر بھیج سکتے ہیں اور معلومات کا تبادلہ کر سکتے ہیں۔

بہت سی باتیں جو آپ کو یہ جاننے میں مدد دے سکتی ہیں کہ کب تحریری رابطہ موثر ہے اور کب نہیں۔

مضمون کی پیچیدگی:

کسی فرد واحد کو معلومات کی منتقلی کے لیے تحریری رابطہ سب سے بہتر ذریعہ ہے۔ اس سے پیغام وصول کرنے والا پیغام کو بار بار واضح طور پر پڑھ سکتا ہے، جس سے اسے پیغام سمجھنے میں آسانی ہوتی ہے۔ ملاقات کا پیغام، فوری جواب طلب سوال اور فوری وضاحت کے لیے تحریری پیغام بہترین ذریعہ ہے۔ لیکن چند مواقع پر صرف تحریری رابطہ ناکافی ہوتا ہے۔ اگر معلومات اتنی پیچیدہ ہوں کہ ان کو صرف الفاظ کی مدد سے سمجھانا مشکل ہو۔ ایسی معلومات کو سمجھانے کے لیے بہت زیادہ وضاحت پیش کرنا پڑتی ہیں۔ اس سب کے نتیجہ میں آپ کو بہت زیادہ جوابی Email یا ٹیلیفون کالز کرنا پڑتی ہیں۔ ایسی صورت میں آپ محسوس کرتے ہیں کہ اس تحریری پیغام بھیجنے سے کہیں بہتر ہے کہ روبرو بات کر لی جائے۔

طویل مباحثہ:

اگر موضوع الجھا ہوا ہے اور بات کی تہ تک پہنچنے کے لیے طویل مباحثے کی ضرورت ہے تو اس کے لیے آپ کو بہت زیادہ Email یا SMS کرنا پڑتے ہیں۔ ایسی صورت میں آپ جتنا زیادہ تحریری رابطہ کرتے ہیں، اتنا ہی زیادہ اس بات کا امکان ہوتا ہے

کہ پڑھنے والا آپ کے پیغام کو غلط سمجھے۔ تحریری پیغام کے ذریعے آپ دوسرے کی مصروفیت کا اندازہ نہیں لگا سکتے۔ آپ نہیں جانتے کہ جس کو آپ پیغام بھیج رہے ہیں وہ فوری طور پر اس کا جواب دے سکے گا یا نہیں، اور کیا وہ اس پیغام کو فوری طور پر پڑھ بھی سکے گا یا نہیں۔ اس لیے فیصلہ سازی، طویل گفتگو، وضاحتی بات چیت یا اختلافی مسائل کے لیے تحریری پیغام اچھا ذریعہ نہیں۔

مفہوم کی سمجھ:

جیسا کہ ہم پہلے بات کر چکے ہیں کہ پیغام کو دوسروں تک پہنچانے کے لیے الفاظ سے زیادہ ہماری باڈی لینگوئج، ہمارا لہجہ اور آواز کا اتار چڑھاؤ اہمیت رکھتے ہیں۔ جب آپ تحریری طور پر کسی کو پیغام بھیجتے ہیں تو آپ اپنے آپ کو صرف الفاظ تک محدود کر لیتے ہیں۔ اس وجہ سے اس بات کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں کہ آپ کا پیغام پڑھنے والا اس کو ٹھیک طور پر نہ سمجھ پائے۔ آپ اپنے جذبات کا مکمل اظہار تحریر میں نہیں کر سکتے۔ مثال کے طور پر آپ اپنی آواز کا اتار چڑھاؤ، غصہ، طنز یا اس وقت کی اپنی ذہنی کیفیت ٹھیک طور پر لکھ کر بیان نہیں کر سکتے۔ اگر آپ اپنے جذبات کو تحریر کرنے بیٹھ جائیں تو اصل موضوع سے ہٹ جائیں گے۔ اس لیے آپ کسی کو مورد الزام نہیں ٹھہرا سکتے کہ وہ آپ کے جذبات کو یا پیغام کی اہمیت کو نہیں سمجھ سکا۔

رسمی رابطہ:

ان تمام کمزوریوں کے باوجود، تحریری رابطہ اس وقت ایک اہم ذریعہ ہوتا ہے جب دو افراد میں بہت زیادہ تکلف کا رشتہ ہو۔ مثال کے طور پر کسی خریدار یا کسی موکل کے ساتھ تعلق۔ جب آپ کسی سے کوئی کاروباری معاہدہ کرتے ہیں، شراکت کے لیے شرائط

اور قواعد وضوابط طے کرتے ہیں، کسی کو اکاؤنٹس سے متعلقہ معلومات فراہم کرتے ہیں، یا کوئی قانونی معلومات منتقل کرتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو تحریر کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس سے آپ معلومات کو ایسی شکل دینے کے قابل ہوتے ہیں جسے آپ آگے منتقل کر سکیں۔ تحریر آپ کے پاس محفوظ رہتی ہے اور آپ اس کو کسی بھی وقت پڑھ سکتے ہیں اور کسی بھی اختلاف کی صورت میں مسئلے کو حل کر سکتے ہیں۔

بہتر تحریر کرنا:

مندرجہ ذیل طریقوں میں زیادہ توجہ Email پر دی گئی ہے، کیونکہ آج کل خط و کتابت سے زیادہ Email پر انحصار کیا جاتا ہے۔ لیکن آپ ان طریقوں کو خط و کتابت میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

مضمون (Subject):

جب آپ خط یا Email لکھتے ہیں تو اس کا مضمون اس کی شہ سرخی ہوتا ہے، جیسا کہ آپ نے اخبارات میں دیکھا ہو گا کہ تفصیل باریک الفاظ میں لکھی ہوتی ہے لیکن اس کے مضمون کا خلاصہ شہ سرخی کی صورت میں لکھا ہوتا ہے جس سے آپ مختصر طور اس ساری تحریر سے واقفیت حاصل کر لیتے ہیں۔ اس سے آپ کو Email کی ترجیحات کا اندازہ ہو جاتا ہے کہ کون سی Email زیادہ اہمیت کی حامل ہے اور کون سی کم اہمیت کی۔ Subject Line آپ کی تحریر کا مختصر تعارف ہوتی ہے جس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ آپ کس موضوع پر بات کرنا چاہتے ہیں یا معلومات منتقل کرنا چاہتے ہیں۔

بنیادی نقطہ پہلے تحریر کریں:

جب آپ تحریری رابطہ کرتے ہیں تو آپ کو پتہ ہونا چاہیے کہ آپ کیا، کیوں اور

کس کو پیغام بھیج رہے ہیں۔ آپ کو پتہ ہونا چاہیے کہ کیا آپ معلومات دے رہے ہیں، معلومات مانگ رہے ہیں یا کسی کو کوئی کام کرنے کی درخواست کر رہے ہیں؟۔ اگر آپ اپنا مقصد واضح نہیں کر سکتے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ تحریری طور پر رابطہ کرنے کے قابل نہیں ہیں اور یہ ذریعہ آپ کے لیے مناسب نہیں۔

جب آپ جان لیں کہ آپ کا Email بھیجنے کا مقصد کیا ہے تو بنیادی باتیں سب سے پہلے تحریر کریں۔ ہم سب اپنا وقت بچانے کے لیے Email کے آغاز کے حصے پر توجہ مرکوز کرتے ہیں اور آخری حصے پر کم ہی توجہ دیتے ہیں۔ آغاز میں اپنا بنیادی نقطہ تحریر کرنے سے آپ پڑھنے والے کی توجہ حاصل کرتے ہیں۔ بنیادی نقطہ بیان کر دینے کے بعد آپ اپنی بات کا پس منظر بیان کریں۔ اگر آپ پہلے پس منظر بیان کرتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ پیغام پڑھنے والا پیغام کے اصل مقصد کو نہ سمجھ پائے۔

مندرجہ ذیل ایک بری تحریر کی مثال ہے۔

محترم جاوید صاحب

میں نے آج صبح کچھ وقت اکرم صاحب کے ساتھ گزارا اور ان سے پچھلی سہ ماہی کی فروخت کے نتائج کے بارے میں کچھ معلومات حاصل کیں۔ میری معلومات میں یہ بات آئی ہے کہ ہمارے مال کی فروخت کی شرح کافی نیچے آئی ہے جس کی ہم توقع نہیں کر رہے تھے۔ مجھے لگتا ہے کہ اگلی سہ ماہی میں ہمارے نئے مال کی نکاسی پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوں گے۔ میرا خیال ہے کہ ہمیں مارکیٹنگ ٹیم اور سیلز ٹیم کے ساتھ اس سلسلے میں ملاقات کرنے کی ضرورت ہے تاکہ اس مسئلہ کو حل کیا جاسکے۔ کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ آپ سے اس ہفتے کب ملاقات ہو سکتی ہے؟

شکریہ

آپ دیکھیں کہ Email میں Subject Line نہیں ہے اور نہ ہی ترتیب۔ لکھنے والا بالکل آخری وقت پر بنیادی نقطے کی طرف آیا۔ پڑھنے والا آخر تک واضح طور پر پیغام کو نہیں سمجھ پائے گا اور اسے وضاحت کے لیے کچھ سوالات کرنے پڑیں گے۔ جس سے بہت زیادہ وقت ضائع ہو گا۔

اب اسی Email کو تھوڑا سا بدل کر دیکھیں۔

مضمون: سیلز ٹیم کی کارکردگی کے بارے ملنے کی درخواست۔ برائے مہربانی جواب دیں۔

محترم جاوید صاحب!

میں اپنے مال کی فروخت کے سلسلے میں تبادلہ خیال کے لیے آپ سے، سیلز اور مینجمنٹ ٹیم سے ملاقات کرنا چاہتا ہوں۔ کیا آپ مورخہ 12-12-2017 بروز منگل تین بجے میرے ساتھ ایک گھنٹے کی ملاقات کر سکتے ہیں؟۔

میری آج صبح اکرم صاحب کے ساتھ ملاقات ہوئی تھی، جس میں پچھلی سہ ماہی میں فروخت سے متعلق کچھ معلومات ملیں۔ میری معلومات میں یہ بات آئی ہے کہ ہمارے مال کی فروخت کی شرح کافی نیچے آئی ہے جس کی ہم توقع نہیں کر رہے تھے۔ مجھے لگتا ہے کہ اگلی سہ ماہی میں ہمارے نئے مال کی نکاسی پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوں گے۔ میرا خیال ہے کہ ہمیں مل کر ان باتوں کی نشاندہی کرنے کی ضرورت ہے، جن کی وجہ سے ایسے حالات پیدا ہوئے۔

شکریہ

کیاآپ نے دونوں تحریروں میں فرق دیکھا؟۔دوسری Email میں Subject Line بالکل واضح ہے، جس میں جواب کی بھی درخواست کی گئی ہے۔پہلے پیرا گراف میں بنیادی مسئلے کی نشان دہی کی گئی ہے۔اگر پیغام پڑھنے والا سرسری انداز میں بھی پڑھے تو وہ پیغام کو بہتر طور پر سمجھ سکتا ہے۔

اپنے مخاطب کو پہچانیں:

جب آپ کوئی پیغام تحریر کر رہے ہوں تو ضروری ہے کہ آپ جانتے ہوں کہ آپ کس سے مخاطب ہیں۔جب آپ اپنے کسی دوست کو کوئی پیغام بھیجتے ہیں تو اس کی نوعیت اس پیغام سے مختلف ہوتی ہے جو آپ اپنے باس کو بھیجتے ہیں۔اسی طرح آپ کو پیغام وصول کرنے والے کی ذہنی سطح کا بھی علم ہونا چاہیے مثال کے طور پر اگر آپ کسی بہت زیادہ پڑھے لکھے اور معلومات رکھنے والے انسان کو پیغام تحریر کرتے ہیں تو وہی پیغام آپ کسی عام پڑھے لکھے انسان کو نہیں بھیج سکتے۔اسی طرح اداروں میں بھی ہر شخص کے ذمہ مختلف کام ہوتے ہیں۔اگر آپ کسی کو پیغام بھیجتے ہیں تو آپ کو پتہ ہونا چاہیے کہ جسے آپ پیغام بھیج رہے ہیں وہ پیغام اس سے متعلقہ ہے یا نہیں۔اگر ہم کسی غیر متعلقہ شخص کو پیغام بھیجتے ہیں اور اسے کسی کام کا کہتے ہیں یا اس سے کچھ معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہم اپنا وقت ضائع کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر اگر آپ اپنے ادارے میں کوئی ضابطہ کار طے کرتے ہیں تو اس کا تعلق آپ کے ادارہ میں کام کرنے والے لوگوں سے ہوتا ہے۔اگر آپ اس ضابطہ کار کی کاپی کسی عام شخص کو دیں گے تو اس کے لیے وہ بالکل بے معنی ہوگی۔

(267)

وقت کا درست استعمال

وقت کیا ہے؟

وہی اللہ ہے جس نے رات اوردن اور سورج اور چاند کو پیدا کیا ہے۔ان میں سے ہر ایک اپنے اپنے مدار میں تیرتے پھرتے ہیں۔ (سورۃالانبیاءآیت ۳۳)

یہ ایک عام سا سوال ہے، لیکن اگر ہم اس پر سوچنا شروع کریں تو اس کا جواب اتنا آسان نہیں۔دراصل وقت قدرت کا وہ عمل ہے جو مسلسل جاری ہے۔وقت کا سفر رکتا نہیں بلکہ مسلسل آگے بڑھتا رہتا ہے۔وقت کا آگے بڑھتے رہنا ہی زندگی کی علامت ہے اور وقت کا رک جانا موت کی نشانی۔

ہم سب اس دنیا میں وقت کے قیدی ہیں۔اللہ تعالیٰ نے ہر کسی کے لیے ایک وقت مقرر کر رکھا ہے۔انسان بھی اس دنیا میں اس کے مقرر کردہ وقت پر آتا ہے اور ایک مقرر وقت پر اس دنیا سے چلا جاتا ہے۔چونکہ ہم وقت کی قید میں ہیں،اس لیے بغیر وقت کے زندگی کا کوئی تصور نہیں۔انسان کی ترقی کی وجہ بھی یہی وقت ہے۔اگر وقت مقرر نہ ہوتا تو انسان ترقی کے بارے میں کبھی نہ سوچتا۔ہر انسان جانتا ہے کہ اس نے ایک مقررہ وقت پر اس دنیا سے چلے جانا ہے۔اس لیے اس کے دل میں خواہش پیدا ہوتی ہے کہ وہ دنیا میں کچھ ایسا کر کے جائے کہ دنیا میں اس کا نام باقی رہے۔اسی جذبہ کے تحت وہ اپنی نسل کو بڑھاتا ہے اور اسی جذبہ کے تحت وہ اپنی زندگی کو آسان اور پرسکون بنانے کی کوششوں میں لگا رہتا ہے۔اکثر لوگ سورج کے طلوع و غروب کو وقت کہتے ہیں۔لیکن وقت سورج کے طلوع و غروب سے آگے کی چیز ہے،کیونکہ الاسکا میں چھ مہینے تک سورج طلوع نہیں ہوتا اور چھ مہینے تک غروب نہیں ہوتا،اس کے باوجود لوگوں کے معمولات زندگی اسی طرح جاری رہتے ہیں۔وہاں کوئی انسان چھ ماہ سو کر اور چھ ماہ جاگ کر نہیں گزارتا۔وقت اپنا سفر ہمیشہ جاری

رکھے ہوئے ہے چاہے سورج غروب ہو یا نہ ہو، زندگی یونہی رواں دواں رہتی ہے۔

کرہ عرض پر موجود ہر انسان کے پاس ایک جتنا ہی وقت ہوتا ہے۔ ایک منٹ میں ساٹھ سیکنڈ، ایک گھنٹے میں ساٹھ منٹ، ایک ہزار چار سو چالیس منٹ کا ایک دن اور پانچ لاکھ پچیس ہزار چھ سو منٹ کا ایک سال۔ یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اسے ٹھیک سے استعمال کر کے فائدہ حاصل کرتے ہیں یا اسے ضائع کر دیتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں گزرا ہوا وقت دوبارہ واپس نہیں آتا۔ لوگوں کی اکثریت یہ مانتی ہے کہ وقت ان کے قابو میں نہیں یا وہ اسے درست استعمال نہیں کر پاتے۔ بہت کم لوگ ایسے ہیں جنہیں یقین ہے کہ وہ اپنے وقت کو بہتر طور پر استعمال کر رہے ہیں۔ وہ اپنے دستیاب وقت میں سارے کام کیسے کر لیتے ہیں؟۔ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ انہوں نے اپنے لیے وہ راستہ اختیار کر لیا ہے جس سے وہ اپنے وقت کو درست طریقے سے استعمال کر رہے ہیں۔

وقت کے درست استعمال کا مطلب ہے کہ انتہائی اہم اور غیر اہم وسائل کے استعمال پر قابو پانا۔ یہ دستیاب وقت کے مطابق اپنی ذات کو منظم کرنا ہے۔ ترجیحات کی ترتیب اور موقع کی مناسبت سے ان کا استعمال کرنا وقت کی تنظیم کہلاتا ہے۔ اس کا مطلب ان عادات ومشاغل کو بدلنا ہے جو وقت ضائع کرتے ہیں۔ اس سے مراد وہ عادات اور طریقے اختیار کرنا ہے جس سے وقت کو زیادہ سے زیادہ استعمال کیا جا سکے اور اپنی ترجیہات پر نظر رکھتے ہوئے حالات کی مناسبت سے وقت کو استعمال کیا جائے۔

اگر انسان اپنے اندر ایسی خصوصیات پیدا کر لے جو اسے وقت کو درست استعمال کرنا سکھا دیں تو وہ ذہنی اور جسمانی دباؤ سے بچ جاتا ہے۔ جب ہم وقت کا درست استعمال نہیں کرتے تو ہمارے لیے کئی پریشانیاں پیدا ہوتی ہیں جو ہمارے لیے ذہنی اور جسمانی دباؤ کا باعث

بنتی ہیں۔اپنے کام اورذاتی زندگی میں توازن برقراررکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم وقت کا درست استعمال کریں۔جو شخص وقت کادرست استعمال کرتاہےاس کے اندرلچک پیداہوتی ہےاوروہ نئے مواقع کو ضائع نہیں کرتا۔اس بات سے فرق نہیں پڑتا کہ کس کے پاس کتنا وقت ہے بلکہ اصل فرق اس بات سے پڑتاہے کہ وہ اس وقت کواستعمال کس طرح کررہا ہے۔آپ اپنی زندگی کے تمام وسائل کوکسی نہ کسی طرح بڑھاسکتے ہیں لیکن وقت ایک ایسی چیز ہے جسے آپ بڑھا نہیں سکتے۔نہ توآپ وقت کوروک سکتے ہیں،نہ ہی اسے پیچھے لے جا سکتے ہیں اورنہ ہی اسے آگے لے جاسکتے ہیں۔آپ وقت پر قابو نہیں پاسکتے بلکہ آپ وقت کے قابومیں ہوتے ہیں۔اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ دستیاب وقت سے کس طرح فائدہ اٹھاتے ہیں۔یادرکھیں وقت کسی کاانتظار نہیں کرتا،جو وقت گزرگیااسے آپ نے یاتو استعمال کرلیا،یاضائع کردیا۔کامیاب انسان وہی ہوتاہے جواپنے دستیاب وقت کوٹھیک سے استعمال کرتاہے،دوسری صورت میں ناکامی اس کامقدرہوتی ہے۔

وقت سے متعلق غلط فہمیاں:

وقت سے متعلق ہمارے ذہن میں بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔یہ غلط فہمیاں ہر کسی کومتاثر کرتی ہیں،یہاں تک کہ ان لوگوں کو بھی جوانتہائی کامیاب تصور کیے جاتے ہیں۔

یہ درست ہے کہ وقت کے صحیح استعمال کو سمجھنابہت سادہ سی بات ہے لیکن وقت کودرست استعمال کرنااوراسے منظم کرنااتناآسان نہیں۔اکثرلوگوں کووقت کے استعمال کے حوالے سے مندرجہ ذیل غلط فہمیاں ہوتی ہیں۔

- دباؤمیں آکر بہترکارکردگی دکھائی جاسکتی ہے۔

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ انسان دباؤ میں آکر بہتر کر کردگی دکھاتا ہے، لیکن یہ بات کسی کام میں ٹال مٹول کا ایک احمقانہ بہانہ ہے۔ کوئی بھی انسان دباؤ میں آکر نہیں بلکہ حالات وواقعات کی وجہ سے بہتر کارکردگی دکھاتا ہے۔ اگر کوئی شخص مشکل حالات میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ دباؤ میں آکر ایسا کر رہا ہے، بلکہ وہ حالات کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی ذمہ داریوں کا احساس کر رہا ہوتا ہے اور یہی احساس ذمہ داری اس کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

- میں اپنے اہم کاموں کو کرنے کے لیے ڈائری استعمال کرتا ہوں اور ان کاموں کو منظم طور پر کرنے کے لیے میں نے ایک سیکریٹری بھی رکھا ہے۔

اپنے آپ کو منظم رکھنا انسان کی اپنی ذمہ داری ہے، کوئی دوسرا شخص کسی کو منظم نہیں رکھ سکتا۔ ایک غیر منظم انسان کا یہ بہت بڑا مسئلہ ہوتا ہے کہ وہ مشکل سے ہی اپنے سیکریٹری کی بات سننے یا ڈائری دیکھنے کے لیے وقت نکال پاتا ہے۔ جب تک کوئی انسان اپنی ذات کی تنظیم نہیں کرلیتا، اسے ڈائری یا سیکریٹری کوئی فائدہ نہیں پہنچا سکتے۔

- میرے پاس وقت نہیں ہے۔

اچھے ملازم یا منتظم اپنا اہم اور ضروری کام دن کے شروع کے اوقات میں ہی کر لیتے ہیں اور باقی کے کام دن کے بچ جانے والے اوقات میں کرتے ہیں۔ اس طرح انہیں دباؤ میں آکر کام نہیں کرنا پڑتا اور کام ختم کرنے کے حتمی وقت میں انہیں پریشانی نہیں ہوتی۔ وہ باقی بچ جانے والے وقت میں پر سکون ہو کر کام کرتے ہیں۔ وقت کی کمی کی شکایت اسی وقت ہوتی ہے جب آپ اسے ٹھیک سے استعمال نہیں کر رہے ہوتے، اسی وجہ سے آپ کو وقت کی کمی کا احساس ہوتا ہے۔

- وقت کا درست استعمال کچھ کاموں کے لیے اچھا ہو سکتا ہے لیکن میرا کام تعمیری نوعیت کا ہے۔

وقت کی تنظیم کا تعلق معمولات سے نہیں بلکہ اس کا تعلق ذات کی تنظیم سے ہے۔ نظم وضبط کی کمی بہتری کی راہ میں بہت بڑی رکاوٹ ہے۔ اس لیے یہ بہانہ درست نہیں کہ تعمیری نوعیت کے کام میں تنظیم وقت کی ضرورت نہیں پڑتی۔ کام خواہ کسی بھی نوعیت کا ہو جب تک آپ اپنے وقت کو منظم طریقہ سے استعمال نہیں کریں گے، کامیابی کے امکانات کم ہوتے جائیں گے۔

- وقت کو منظم کرنا انسان کی زندگی سے لطف اور آزادی ختم کر دیتا ہے۔

کیا دباؤ میں آ کر کام کرنا، کسی سے ملنے کا وقت طے کر کے بھول جانا، بہانے بنانا اور غلطیوں پر معافی مانگنا، لطف اور مزے کی بات ہے؟۔ کیا وقت کو ٹھیک سے استعمال کر کے ایک دو گھنٹے بچا لینا اور اسے اپنے گھر والوں کے ساتھ گزارنا، کھیلنا، مطالعہ کرنا، آنے والے دن کے لیے حکمت عملی تیار کرنا یا آرام کرنا اس سے زیادہ اچھی بات نہیں؟۔ یقیناً! اگر آپ اپنے وقت کو اپنے کام کے لیے ٹھیک طور پر استعمال کر کے اس میں سے کچھ وقت بچا لیتے ہیں تو آپ اسے اپنے اور گھر والوں کے ساتھ تفریح کے لیے استعمال کر سکتے ہیں، بجائے اس کے کہ کام کو موخر کر کے آپ تفریح کے لیے وقت نکالیں۔ اگر آپ کسی کام کو موخر کر کے تفریح کے لیے وقت استعمال کرتے ہیں تو دوران تفریح بھی غیر ارادی طور پر آپ کا ذہن اس کام میں ہی الجھا رہتا ہے۔ نتیجہ اس کا یہ نکلتا ہے کہ نہ تو آپ نے اپنا کام ہی مکمل کیا اور نہ ہی تفریح سے لطف اندوز ہو سکے اور اپنا وقت بے کار ضائع کر دیا۔

وقت کے غلط استعمال کی علامات:

وقت کا غلط استعمال ایک یا ایک سے زیادہ علامات کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ انسان کو اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ اگر اس کے کام میں مندرجہ ذیل ایک یا ایک سے زیادہ علامات پائی جاتی ہیں تو اس کے بارے میں غور کرنے اور لائحہ عمل تیار کرنے کی ضرورت ہے۔ مندرجہ ذیل علامات وقت کے غلط استعمال کا نتیجہ ہو سکتی ہیں۔

۱۔ مسلسل رش (مثلاً دوران میٹنگ یا کسی اہم کام کے دوران)

۲۔ لگاتار التوا (مثلاً کسی میٹنگ میں حصہ لینے یا میٹنگ کی حتمی تاریخ طے کرنے میں)

۳۔ کم پیداوار، قوت اور تحریک میں کمی

۴۔ بے تابی، بے صبری

۵۔ محرومی، شکست، ناکامی

۶۔ متبادل چیزوں میں تذبذب کا شکار ہونا

۷۔ مقاصد کے حصول میں مشکلات کا سامنا

وقت کی کمی کی وجوہات:

- تنظیم کا بحران
- منصوبہ سازی کی کمی
- نامکمل معلومات
- ذاتی تنظیم کی کمی
- ضرورت سے زیادہ جدوجہد کرنا
- انکار کرنے کی صلاحیت کا نہ ہونا

- ذمہ داریوں کا واضح نہ ہونا
- غیر موثر نمائندوں کا ہونا
- وسائل اور سٹاف کی کمی
- غیر ضروری کاغذی کاروائی
- ناقص رابطے
- ملاقاتوں کا ناقص انتظام
- نگرانی کی کمی
- ٹیلیفون کا خلل

وقت کے گیارہ چور:

مندرجہ ذیل امور آپ کے وقت کو چوری کرتے ہیں اور آپ کو اندازہ تک نہیں ہوتا۔ اگر ان امور پر قابو پالیا جائے تو بہت سا وقت بچایا جا سکتا ہے۔

ا۔ منصوبہ سازی کی کمی:

منصوبہ سازی کی اہمیت کو نظر انداز کرنا اور کسی کام کے کرنے میں جلد بازی اور بے صبری کا مظاہرہ کرنا ناقص حکمت عملی کی وجوہات ہیں۔ کسی کام کی منصوبہ بندی کا نہ ہونا ایسا ہی ہے جیسے آپ کسی کام کا جھوٹا آغاز کرتے ہیں اور اس کے نتیجہ میں وقت ضائع ہوتا ہے۔ اسی لیے انسان کے پاس اتنا وقت نہیں بچتا کہ وہ کام کو پورا کر سکے۔ اس کی مثال ایسی ہی ہے جیسے آپ گھر سے خریداری کے لیے جاتے ہیں لیکن یہ نہیں جانتے کہ آپ کو کیا خریدنا اور کہاں سے خریدنا ہے۔ ایسی صورت میں آپ فضول کی خریداری کر لیتے ہیں اور عموماً ایسی چیزیں خرید لیتے ہیں جن کی آپ کو ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ اگر آپ کسی کام کے آغاز میں

اس کی منصوبہ بندی کرلیں اور یہ طے کرلیں کہ آپ نے کیا کرنا ہے اور کیسے کرنا ہے، تو آپ اپنا وقت بھی بچاتے ہیں اور آپ کی کامیابی کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آپ منصوبہ بنانے میں ناکام ہیں تو آپ ناکامی کی منصوبہ بندی کر رہے ہیں۔

۲۔ ہنگامی فیصلے:

اکثر اوقات ہنگامی فیصلے اس وقت کرنا پڑتے ہیں جب کام کی ترجیحات طے نہ کی گئی ہوں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ضروری اور غیر ضروری کاموں میں تمیز مشکل ہو جاتی ہے۔ اور اکثر غیر ضروری کاموں کو پہلے کر لیا جاتا ہے جس کی وجہ سے ضروری کام التوا کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے انسان ضروری کاموں کے لیے وقت نہیں نکال پاتا۔ اگر آپ اپنے مختلف کاموں کی ترجیحات طے کر لیتے ہیں تو آپ کو ہنگامی فیصلے کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔

۳۔ ٹال مٹول (التوا):

کسی بھی کام میں ٹال مٹول عموماً ناکامی کے ڈر سے کیا جاتا ہے، یا ضرورت سے زیادہ کامیابی کی امید کی وجہ سے، یا غیر ضروری کاموں کو پہلے انجام دینے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جب انسان کو کسی کام میں اپنی ناکامی کا ڈر ہوتا ہے تو وہ کسی کام کو شروع کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ اس کام پر غور و فکر شروع کر دیتا ہے۔ کچھ لوگ کام کو سو فیصد درست انداز میں کرنا چاہتے ہیں اسی سو فیصد کرنے کے انتظار میں انتہائی اہم کام التوا کا شکار ہو جاتے ہیں اور پھر وہ کبھی مکمل نہیں ہو سکتے۔ انسان کو اس بات کا جائزہ لینا چاہئے کہ سو فیصد کرنے کی خواہش اس کے کام میں بہتری لا رہی ہے یا اس کے کام میں رکاوٹ پیدا کر رہی ہے۔

۴۔ کام میں خلل واضطراب:

کام میں خلل اور اضطراب حکمت عملی میں کمی، یکسوئی میں کمی اور ماحول پر قابو نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ وقت کو ضائع کرنے کی بہت بڑی وجہ ہے اور مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتی ہے، جیسے ملاقاتیوں کی بھرمار، ٹیلیفون کالز کی زیادتی، ای میل، غیر ضروری ملاقاتیں، رابطوں میں کمی اور ذمہ داریوں کا واضح نہ ہونا۔ اگر کوئی اپنے کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانا چاہتا ہے تو اسے چاہیے کہ اضطراب اور پریشانی سے اپنے آپ کو بچا کر رکھے اور ایسی جگہوں پر کام کرے جہاں اسے کم پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑے۔

۵۔ کام کو تقسیم نہ کرنا:

وقت کو ضائع کرنے کی ایک بڑی وجہ تمام کام خود کرنے کی خواہش ہے۔ لوگ عموماً یہ سوچتے ہیں کہ ان کا معاون کسی بھی کام کو اس طرح سرانجام نہیں دے سکتا جس طرح کہ وہ خود کرتے ہیں۔ ان کے دل میں یہ خوف ہوتا ہے کہ اگر کسی اور کو کام دیا گیا تو وہ اس کام کو بگاڑ دے گا۔ ملازمین اور معاونین پر یہ عدم اعتماد انہیں زیادہ سوچنے پر مجبور کرتا ہے اور کسی کام کے بارے میں ضرورت سے زیادہ سوچ بچار وقت کو ضائع کرنے کا سبب بنتی ہے۔ ایسے لوگ طویل مدت کے لیے لائحہ عمل تیار نہیں کر سکتے کیونکہ وہ روزمرہ کے کاموں میں اتنے الجھے رہتے ہیں کہ انہیں باقاعدہ حکمت عملی تیار کرنے کے لیے وقت ہی نہیں ملتا۔ کوئی بھی انسان ہر کام میں ماہر نہیں ہو سکتا، اسی طرح کوئی بھی انسان اپنے معاونین پر عدم اعتماد کر کے ہر کام خود سے نہیں کر سکتا، اگر وہ ایسا کرتا ہے تو وہ کام کبھی بھی بہتر طور پر نہیں ہو سکتا اور وقت بھی بہت ضائع ہوتا ہے۔

۶۔ غیر ضروری میٹنگز:

جب بھی کوئی میٹنگ کسی خاص ایجنڈے کے بغیر بلائی جائے تو اس میں سے کوئی بھی مثبت حل برآمد نہیں ہو سکتا اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ میٹنگ غیر ضروری تھی۔ ایسی میٹنگز صرف وقت کو ضائع کرنے والی ہوتی ہیں اور اس کے بے نتیجہ ہونے کی وجہ سے کوئی کام شروع نہیں ہو سکتا۔ کوئی بھی میٹنگ شروع کرنے سے پہلے اس کا باقاعدہ ایجنڈہ تیار کیا جائے کہ یہ میٹنگ کیوں بلائی جا رہی ہے، اس میں کون کون سے مسائل پر غور کیا جائے گا اور میٹنگ میں ان لوگوں کو مدعو کیا جائے جو ان مسائل کو حل کرنے کی صلاحیت رکھتے ہوں۔ میٹنگ میں بلائے جانے والے افراد کی صلاحیتوں کا اندازہ ہونا چاہیے۔ اگر ایسے لوگوں کو میٹنگ میں شامل کیا جائے جن کو ان مسائل سے آگاہی نہیں ہے تو وہ کوئی بھی بہتر مشورہ نہیں دے سکیں گے۔ اس طرح میٹنگ کا مقصد ختم ہو جاتا ہے اور وقت بھی ضائع ہوتا ہے۔

۷۔ بدانتظامی:

اکثر لوگ اپنا زیادہ وقت بدانتظامی کی وجہ سے ضائع کر دیتے ہیں۔ اگر وہ کام سے متعلقہ چیزیں اس کام سے متعلقہ جگہ پر رکھیں۔ بوکھلاہٹ اور پریشانی سے اپنے آپ کو بچا کر رکھیں۔ اور یقین کر لیں کہ کام سے متعلقہ تمام مواد اور معلومات ان کے پاس موجود ہیں۔ روزانہ کی حکمت عملی ان کے پاس ہو اور وہ اس پر عمل کریں تو کام میں آنے والی رکاوٹوں کو بہتر طریقہ پر عبور کیا جا سکتا ہے اور اپنے قیمتی وقت کو بچایا جا سکتا ہے۔ اگر کوئی شخص بغیر متعلقہ مواد اور معلومات کے کام کرنے کی کوشش کرے گا تو یقیناً وہ بوکھلاہٹ اور پریشانی کا شکار ہو گا اور انسان بوکھلاہٹ اور پریشانی میں جو بھی کام شروع کرتا ہے وہ کبھی درست طور پر

نہیں کیا جاسکتا اور اس کام میں ہمیشہ غلطیاں اور کوتاہیاں پائی جاتی ہیں۔

۸۔ ناقص تنصیب:

ایسی چیزوں کی کمی جن کی عموماً زیادہ ضرورت پڑتی ہو اور ایسی چیزوں کی فراوانی جن کی بہت کم ضرورت پڑتی ہو، وقت کو ضائع کرتے ہیں۔ جب فالتو کی چیزیں زیادہ اور ضرورت کی چیزیں کم ہوں تو ان فالتو کی چیزوں میں سے ضرورت کی چیزیں ڈھونڈنا مشکل ہو جاتا ہے اور ارد گرد موجود غیر ضروری چیزیں ذہن کو بھی منتشر کرتی ہیں۔

۹۔ کمزور تعلقات:

اگر ملازمین اور دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلقات کو بہتر رکھا جائے تو اس سے وقت کی بہت بچت ہوتی ہے اور بہتر مواقع کے دروازے ہمیشہ کھلے رہتے ہیں۔ کمزور تعلقات بھی انسان کے وقت کو ضائع کرتے ہیں۔ اگر آپ کے تعلقات بہتر ہیں تو ان کو استعمال کر کے آپ وقت کو بچا سکتے ہیں۔ اس طرح کام تقسیم ہو جاتا ہے، کام کی تقسیم کا مطلب ہے کام کا جلد مکمل ہو جانا۔

۱۰۔ برا رویہ:

برے رویے سے زیادہ کوئی بھی چیز انسان کے وقت کو ضائع کرنے والی نہیں ہوتی۔ برے رویے انسان کو ہر وقت مشکل میں پھنسائے رکھتے ہیں اور ان کے حل کی طرف نہیں جانے دیتے۔ شکایات اور مسائل میں انسان اس قدر الجھ جاتا ہے کہ وہ اپنے کام کی طرف بالکل توجہ نہیں دے پاتا۔ اگر انسان کا رویہ لوگوں کے ساتھ اچھا ہو تو دوسروں کا رویہ بھی اچھا ہوتا ہے، شکایات میں کمی آتی ہے اور اگر آپ کسی پریشانی کا شکار ہیں تو آپ کے اچھے رویے کی وجہ سے لوگ آپ کی مدد کرتے ہیں۔

۱۱۔ بے کار لوگ:

ارد گرد بے کار لوگوں کے موجود ہونے کا مطلب ہے ان کی بیکار اور بے مقصد باتیں سننے میں وقت ضائع کرنا۔ ایسے لوگ بہت زیادہ باتیں کرنے کے عادی ہوتے ہیں، لیکن ان کی باتوں میں کوئی مقصدیت نہیں ہوتی بلکہ ادھر ادھر کی باتیں کی جاتی ہیں اور کام میں حرج ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں سے اجتناب کر کے وقت کو بچایا جا سکتا ہے۔

ہم مندرجہ ذیل چیزوں پر کتنا وقت ضائع کرتے ہیں؟

- ٹی وی دیکھنے میں۔
- بہت زیادہ اخبار ورسائل پڑھنے میں۔
- انٹرنیٹ پر چیٹنگ، کاناپوسی اور ٹیلیفون پر باتوں میں۔
- ای میل دیکھنے اور چھانٹنے میں۔
- جوابی ٹیلیفون کرنے میں۔
- ملاقاتوں میں۔
- بلوں کی ادائگی میں۔
- دن کو خواب دیکھنے میں۔
- اپنی ذاتی پریشانیوں کا سوچنے میں۔
- ٹریفک کے رش میں پھنس کر۔
- منصوبہ سازی میں کہ چیزوں کو کیسے بدلا جائے؟۔
- کسی کام کے ہونے کا انتظار کرنے میں۔
- اونگھنے میں۔

- سگریٹ نوشی میں۔
- خریداری میں۔
- شرطیں لگانے میں۔

وقت کے غلط استعمال کی قیمت

کسی ادارے کو وقت کے غلط استعمال کی کیا قیمت چکانی پڑتی ہے؟

یہ ایک انتہائی اہم سوال ہے جو لوگوں سے پوچھنے اور انہیں سمجھانے کی ضرورت ہے۔اعداد وشمار سے ثابت ہوتا ہے کہ انسان نااہلی اور بدانتظامی کی وجہ سے اوسطاً ایک گھنٹہ روزانہ ضائع کرتا ہے۔اگرادارے کے تمام ملازمین کا حساب لگایا جائے تو بخوبی پتہ چل سکتا ہے کہ سال میں ادارے کو کس قدر نقصان برداشت کرنا پڑا۔

ایک گھنٹہ x ایک ملازم کی ایک گھنٹہ کی تنخواہ = ________.Rs

ہفتہ کے چھ دن x ایک ملازم کی ایک گھنٹہ کی تنخواہ= __________.Rs

۴۸ ہفتے x ایک ہفتہ کا نقصان=ایک سال کا نقصان

ملازمین کی تعداد x ایک سال کا نقصان =کل نقصان

سب سے آسان طریقہ جس سے آپ جان سکتے ہیں کہ آپ نے وقت کو درست طور پر استعمال کیا ہے یا وقت کو ضائع کیا ہے،وہ ہے وقت کی فہرست تیار کرنا۔دن کے اختتام پر آپ اس میں سارے دن کی مصروفیت اور اس میں استعمال کیا گیا وقت لکھ کر اندازہ لگا سکتے ہیں کہ آپ نے کتنا وقت ضائع کیا اور کتنا وقت درست استعمال کیا۔

سر گرمی	ہفتہ	اتوار	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	کل استعمال شدہ وقت
کتنی دیر سوئے								
کتنی دیر جاگ کر گزارے								
دفتر اور گھر پر کتنی دیر کام کیا								
کھانا کھانے میں کتنا وقت لگایا؟								
لباس اور اپنی صحت کو کتنا وقت دیا؟								
گھریلو اور ذاتی کام کو کتنا وقت دیا؟								
تعلیم اور ذاتی صلاحیتوں کی بہتری کے لئیے کتنا وقت دیا								
معاشرتی اور پیشہ ورانہ امور کو کتنا وقت دیا؟								

آپ کیسے دن میں اضافی وقت حاصل کر سکتے ہیں؟

کچھ کام ایسے ہیں جن پر عمل کرکے آپ اپنے دن میں سے کچھ مزید وقت حاصل کر سکتے ہیں، اور یہ کچھ اتنا مشکل بھی نہیں۔ اگر آپ تھوڑی سی محنت کریں تو اپنے وقت کو

ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں اور اس وقت کو صحیح کام میں استعمال کر سکتے ہیں۔

- صبح جلدی اٹھنے کی عادت اپنائیں۔
- ٹی وی کم دیکھیں (عموماً ٹی وی پر کسی بھی بات کو بار بار دہرایا جاتا ہے اور بات کو طول دیا جاتا ہے جسے دیکھنا کوئی ضروری نہیں ہوتا)۔
- دوسرے لوگوں کو اپنا وقت ضائع کرنے کی اجازت نہ دیں۔
- اگر آپ کوئی کام نہیں کر رہے تو اس وقت کو پڑھنے یا حکمت عملی تیار کرنے میں لگائیں
- اپنے کام کو منظم اور باقاعدہ ترتیب سے کریں۔
- کھانے کے وقفے کا تعمیری استعمال کریں۔
- اگر ممکن ہو تو اختیارات کو تقسیم کریں۔
- غیر ضروری فون کالز پر کم وقت لگائیں۔
- پہلے سوچیں، پھر عمل کریں۔
- خواب صرف دیکھیں نہیں بلکہ انہیں حقیقت بنانے کی کوشش بھی کریں۔
- جب آپ ذہنی طور پر زیادہ چاک و چوبند محسوس کریں تو زیادہ کام کرنے کی کوشش کریں۔
- ایسے امور کو ترک کر دیں جو آپ کی زندگی میں کم اہمیت کے حامل ہیں۔
- ہمیشہ مشکل کام پہلے کریں۔
- ہر بڑا کام کرنے سے پہلے سوچیں کہ کیا یہ واقعی ضروری ہے؟۔
- فالتو وقت کو دلچسپ اور تعمیری کتابیں پڑھنے میں صرف کریں۔
- پرسکون نیند سوئیں اور چاک و چوبند رہیں۔

- اپنے اوپر جبر کرنا چھوڑ دیں۔
- سگریٹ نوشی سے اجتناب کریں۔
- جب آپ کسی کے انتظار میں وقت گزار رہے ہوں تو اس وقت خطوط یا اہم باتیں لکھنے میں لگائیں۔
- ہمیشہ اپنے پاس کاغذ اور قلم رکھیں (کسی بھی وقت آپ کو اہم بات یا کام یاد آ سکتا ہے، اسے اپنے پاس لکھ لیں)۔
- ایسے کام جو آپ نے ایک ہی جگہ پر کرنے ہیں انہیں آپس میں جوڑ لیں۔
- ہر ملاقات کے لیے وقت مقرر کریں۔
- صبح کے لیے رات کو ہی اپنے کپڑے تیار کر لیں۔
- جو کام آپ خود بہتر طور پر نہیں کر سکتے ان کے لیے ماہر لوگوں کی خدمات حاصل کریں
- تیزی سے پڑھنا سیکھیں۔
- دن کے کھانے کے بعد تھوڑا سا آرام کر لیں اور شام کے وقت کا آغاز پر سکون اور تازہ دم ہو کر کریں۔
- کسی بھی طرح کے خلل سے اجتناب کریں۔
- چھوٹے کام کو بڑا کرنے سے اجتناب کریں۔
- کام کو مختصر کرنے کے راستے تلاش کریں۔
- اپنی حدود کو پہچانیں۔
- اپنی بھرپور صلاحیت کے ساتھ کام کریں۔ اپنی بری عادات کو روکنا بہت مشکل کام ہے لیکن زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے قربانی دینی پڑتی ہے۔

ان تمام باتوں پر ایک ہی وقت میں عمل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ایک وقت میں ایک ہی بات پر عمل کریں، یہاں تک کہ وہ آپ کی روزمرہ زندگی کا حصہ بن جائے۔

اپنے وقت کو منظم کرنے کے لیے ایک فہرست تیار کریں اور اسے اپنے کام کی نوعیت کی مناسبت سے استعمال کریں۔

کام کی نوعیت	دست یاب وسائل	دست یاب افراد	افراد کی صلاحیت	دست یاب وقت	دست یاب وسائل، افراد اور وقت کے استعمال کا طریقہ

سب سے پہلے ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ کو اپنے کام کی نوعیت کا اندازہ ہو۔اس کے بعد آپ کو جو وسائل دستیاب ہیں آپ کو ان کا اندازہ ہونا چاہیے۔اگر کسی کام کے لیے افراد بہت زیادہ اکٹھے کر لیے جائیں، لیکن وہ افراد اس کام سے متعلق صلاحیت نہ رکھتے ہوں تو وہ افراد آپ کے کسی کام آنے کی بجائے آپ کا وقت ضائع کریں گے۔آپ کو کام مکمل کرنے کے لیے دستیاب وقت کا بھی اندازہ ہونا چاہئے کہ کتنے وقت میں آپ نے اس کام کو مکمل کرنا ہے۔آخر میں آپ ان سب چیزوں کو ترتیب دیتے ہیں کہ کس فرد سے آپ نے کس طرح کا کام لینا ہے، جس کو وہ دست یاب وقت میں مکمل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ان باتوں پر عمل کرکے آپ اپنے وقت کو صحیح استعمال کر سکتے ہیں،اور دست یاب وقت میں اپنا کام پورا کر سکتے ہیں۔

طالب علم کے لیے وقت کی اہمیت:

وقت کی اہمیت انسان کی حیثیت کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہے۔ایک طالب علم کے لیے وقت بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔وقت کے استعمال پر ایک طالب علم کے مستقبل کا انحصار ہوتا ہے۔عموماً زمانہ طالب علمی میں نوجوان وقت کو بہت ضائع کرتے ہیں اور وقت گزر جانے کے بعد انہیں اس بات کا احساس ہوتا ہے۔لیکن جو وقت ایک دفعہ گزر گیا وہ دوبارہ نہیں آتا۔کل کے پچھتاوے سے بہتر ہے کہ پہلے سے اس بات کا احساس کر لیا جائے۔ایک کامیاب اور ناکام طالب علم میں فرق وقت کے استعمال کا طریقہ ہے۔عموماً لوگوں کی سوچ ہوتی ہے کہ کھیل کود کسی طالب علم کے وقت کو ضائع کرتا ہے۔ایسا بالکل نہیں ہے ہماری یہ سوچ بالکل غلط اور کم علمی پر مبنی ہے۔دراصل طالب علم اپنے وقت کو ٹھیک طور پر تقسیم نہیں کر رہا ہوتا۔اگر ایک طالب علم اپنے وقت کو ٹھیک طور پر اپنے

کاموں کے لیے تقسیم کرلے تو نہ ہی اس کی تعلیم متاثر ہوتی ہے اور نہ ہی اس کے دوسرے مشاغل۔

ایک طالب علم کو اپنے پورے دن کی مصروفیت کے مطابق اپنے وقت کو تقسیم کرنا چاہیے۔ اگر طالب علم اپنے دن بھر کے کاموں کی فہرست بنالے اور ان کے لیے وقت کا تعین کرلے تو وہ اپنے وقت کو عمدگی سے استعمال کر سکتا ہے۔ اپنے وقت کے استعمال کے حوالے سے ایک طالب علم مندرجہ ذیل فہرست بنا سکتا ہے۔

کام کی نوعیت	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
رات کو کس وقت سویا							
صبح کس وقت بیدار ہوا							
سکول یا کالج کی تیاری میں کتنا وقت لگایا							
گھر واپس کس وقت پہنچا							
کھانا کھانے میں کتنا وقت لگایا							
کتنی دیر آرام کیا							
پڑھائی کو کتنا وقت دیا							
ٹی وی دیکھنے میں یا انٹرنیٹ پر کتنا وقت لگایا							

کھیل کود میں کتنا وقت لگایا							
گھر والوں کو کتنا وقت دیا							
دوستوں کو کتنا وقت دیا							

ایک ہفتہ اس فہرست کے مطابق اپنا وقت نوٹ کرتے رہیں اور اپنی تعلیمی کارکردگی کا اندازہ لگائیں۔ اس کے بعد ایک دوسری فہرست تیار کریں جس میں آپ نے اپنا وقت ہر کام کے لیے تقسیم کرنا ہے۔ چونکہ ایک طالب علم کی اولین ترجیح حصول علم ہے اس لیے وقت کو مختلف کاموں میں تقسیم کرتے ہوئے اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ آپ نے ایسے امور جو آپ کی تعلیم میں خلل پیدا کر رہے ہیں ان کو ترک کرنا ہے یا ان کو کم وقت دینا ہے۔ جیسے ٹی وی، انٹرنیٹ کا استعمال، کھیل کود اور دوستوں کے ساتھ خوش گپیاں۔

کام کی نوعیت	پیر	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	ہفتہ	اتوار
رات کو کس وقت سونا ہے							
صبح کس وقت بیدار ہونا ہے							
سکول یا کالج کی تیاری میں کتنا وقت لگانا ہے							
سکول یا کالج سے کس وقت واپسی ہوئی							

کھانا کھانے میں کتنا وقت لگانا ہے							
کتنی دیر آرام کرنا ہے							
پڑھائی کو کتنا وقت دینا ہے							
ٹی وی یا انٹرنیٹ کتنی دیر استعمال کرنا ہے							
کھیل کود کو کتنا وقت دینا ہے							
گھر والوں کو کتنا وقت دینا ہے							
دوستوں کو کتنا وقت دینا ہے							

وقت کو منظم کرنے کے چار مراحل:

ہم اپنے وقت اور ترجیحات کو چار مختلف مراحل میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ وقت ضائع ہونے کی وجوہات میں سے ایک وجہ یہ بھی ہے کہ ہم اپنے کاموں کو ٹھیک سے تقسیم نہیں کر رہے ہوتے۔ عموماً ہم ایسے کاموں کو پہلے سر انجام دینے لگتے ہیں جو غیر ضروری ہوتے ہیں۔ اگر ہم اپنے کاموں کو ان کی اہمیت کے اعتبار سے تقسیم کرلیں تو وقت کو بچایا جا سکتا ہے۔

	فوری طور پر کرنے والے کام	جو کام بعد میں کیے جا سکتے ہیں
ضروری	ہنگامی نوعیت کے کام، حادثاتی کام	منصوبہ بندی، تعلقات

غیر ضروری	فون کالز، ملاقاتی، غیر ضروری گفتگو	دن میں خواب دیکھنا، ٹی وی دیکھنا

کچھ کام ضروری ہوتے ہیں اور فوری حل طلب بھی ہوتے ہیں اور کچھ کام ضروری تو ہوتے ہیں لیکن فوری حل طلب نہیں ہوتے بلکہ ان پر سوچ بچار کر کے انہیں کیا جاتا ہے۔ایسے کام جو ضروری اور ہنگامی نوعیت کے ہوتے ہیں انہیں فوری طور پر حل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کو کسی کام کے لیے کسی مشینری کی ضرورت ہو اور وہ اچانک خراب ہو جاتی ہے تو اس مشینری کو ٹھیک کروانا یا اس کی جگہ دوسری مشین لگانا ضروری بھی ہے اور اسے فوری طور پر کرنے کی ضرورت بھی ہے۔ کچھ کام ایسے ہوتے ہیں جو ضروری تو ہوتے ہیں لیکن فوری طور پر کرنے والے نہیں ہوتے۔ مثال کے طور پر آپ نے کسی کام کے آغاز سے پہلے اس کام کے لیے منصوبہ بندی کرنی ہے، یہ کام انتہائی ضروری ہے لیکن فوری کرنے والا نہیں بلکہ اس کام کے لیے غور و فکر کرنے کی ضرورت ہے۔

اسی طرح غیر ضروری کام بھی دو طرح کے ہوتے ہیں، جیسے فون کرنا یا سننا، ملاقاتیوں سے ملنا وغیرہ۔ یہ کام فوری کرنے والے تو ہو سکتے ہیں لیکن غیر ضروری ہوتے ہیں۔ مثلاً اچانک کسی غیر اہم شخص کا فون آجانا، اس فون کال کا آپ نے جواب تو فوری طور پر دینا ہوتا ہے لیکن یہ کوئی ضروری کام نہیں ہوتا۔ ایسے کام آپ کے وقت کو ضائع کر رہے ہوتے ہیں۔ دوسرے غیر ضروری کام وہ ہوتے ہیں جو سب سے زیادہ آپ کے وقت کو ضائع کر رہے ہوتے ہیں۔ مثلاً دن میں خواب دیکھنے کی عادت یا غیر ضروری طور پر ٹی وی

دیکھنے کی عادت۔ اگر اپنے تمام کاموں کی ترجیحات متعین کر لی جائیں تو اپنی زندگی سے غیر ضروری کاموں کو نکالا جاسکتا ہے اور اپنے وقت کو بچایا جاسکتا ہے۔

موثر تنظیم وقت کے عناصر:

وقت ہمیشہ ایک ہی رفتار سے اپنا سفر جاری رکھتا ہے۔ وقت پر اس چیز کا کچھ اثر نہیں پڑتا کہ کوئی کیا کر رہا ہے۔ آپ نہ تو وقت کو تیز کر سکتے ہیں اور نہ ہی اس کی رفتار کو کم کر سکتے ہیں۔ وقت کی رفتار ہمیشہ سے ایک جیسی ہی ہے اور ہمیشہ ایسی ہی رہے گی۔ وقت کی اس رفتار کو اللہ تعالیٰ نے اپنے ہاتھ میں رکھا ہے اور کسی انسان کو یہ اختیار نہیں دیا کہ وہ وقت کو اپنی مرضی کے مطابق بڑھا یا گھٹا سکے۔ ہم نہ چاہتے ہوئے بھی وقت کے پابند ہیں اور اس پابندی سے آزاد ہونا ہمارے اختیار میں نہیں۔ سورج نے اپنے وقت پر اپنی روشنی بکھیرنی ہے اور رات نے اپنے وقت پر زمین کو تاریک کرنا ہے۔ ایسا کوئی طریقہ نہیں جس سے ہم وقت کو قابو کر سکیں۔ جو ہم کر سکتے ہیں وہ صرف اتنا ہے کہ ہم اپنے آپ کو وقت کے حساب سے تبدیل کریں اور اپنا دستیاب وقت ان کاموں میں لگائیں جو ہماری زندگی میں انتہائی اہمیت کے حامل ہیں۔

اپنے وقت کو منظم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ ہم اپنی زندگی سے وقت ضائع کرنے والے کاموں کو نکال باہر کریں اور ان کاموں کو کریں جن کو کرنا ضروری ہے۔ ہم مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر کے اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کون سی باتیں ہمارا وقت ضائع کر رہی ہیں۔

اندازہ لگانا کہ وقت کیسے استعمال ہو رہا ہے:

وقت کی موثر تنظیم کے لیے پہلا قدم یہ ہے کہ ہم اس بات کی نشان دہی کریں

کہ ہم وقت کو کیسے استعمال کر رہے ہیں۔ یہ سب ہم مندرجہ ذیل طریقوں سے کر سکتے ہیں۔

ا۔ وقت کی فہرست تیار کرنا۔

اپنے وقت کے استعمال کا اندازہ لگانے کے لیے یہ فہرست انتہائی اہم ہے اس سے ہمیں اندازہ ہوتا ہے کہ ہم اپنے وقت کو کس طرح استعمال کر رہے ہیں۔ اس فہرست سے ہم اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم اپنی کس مصروفیت کو کتنا وقت دے رہے ہیں اور وقت کا حساب لگا کر اپنی ایسی مصروفیات جو ہمارے وقت کو ضائع کر رہی ہیں ان کو ترک کر سکتے ہیں اور اپنی عادات کو بہتر کر سکتے ہیں۔

مصروفیت کی تفصیل	آغاز کا وقت	اختتام کا وقت

اس فہرست میں اپنی تمام مصروفیات اور ان پر صرف شدہ وقت تحریر کریں۔ یہاں تک کہ چھوٹے چھوٹے کام جیسے کھانا کھانا، اخبار پڑھنا، ٹیلیفون کرنا یا سننا وغیرہ۔ تمام مصروفیات کو صبح بیدار ہونے سے رات سونے کے وقت تک ترتیب وار تحریر کریں۔

- ۲۴ گھنٹے کی تمام مصروفیات اس فہرست میں تحریر کریں
- کام کے آغاز اور اختتام دونوں کا وقت تحریر کریں

- اگر ضرورت پڑے تو مزید کاغذ کے دوسری طرف تحریر کریں
- اب اس فہرست سے مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تلاش کریں۔
- اس وقت میں سب سے زیادہ تعمیری وقت کون سا تھا؟
- اس وقت میں سب سے کم تعمیری وقت کون سا تھا؟
- کیا ان اوقات میں آپ نے اپنے مقاصد حاصل کر لیے؟
- ان کو زیادہ بہتر کس طرح سے کیا جا سکتا ہے؟

اوپر دی گئی فہرست وقت کا صحیح تجزیہ کرنے میں بہت معاون ثابت ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے آپ اپنی قوت کو بچا سکتے ہیں اور اپنے دن بھر کے کاموں میں زیادہ چاک و چوبند رہ کر اپنی کارکردگی کو بڑھا سکتے ہیں۔ اس فہرست کی مدد سے آپ وقت کو ضائع کرنے والے کاموں کو جان سکتے ہیں اور انہیں روک سکتے ہیں۔ اس فہرست سے یہ بھی اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ کس وقت آپ نے زیادہ موثر طور پر کام کیا ہے اس کو جاری رکھ کر آپ اپنی کارکردگی کو بڑھا سکتے ہیں۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ ہم سارے دن میں بہت کم وقت کام کر رہے ہوتے ہیں۔ زیادہ تر وقت ہم معاشرتی کاموں، چائے پینے، کھانا کھانے، غیر تعمیری گفتگو، کاغذات کو ادھر ادھر کرنے جیسے وقت ضائع کرنے والے کاموں میں لگا دیتے ہیں جن سے بچا جا سکتا ہے۔

فہرست مکمل ہونے کے بعد کچھ دیر اس کے نتائج کا تجزیہ کریں۔ یہ تجزیہ آپ کے سامنے ایک واضح تصویر لے آئے گا کہ آپ نے اپنا وقت کیسے گزارا اور کس طرح اس میں بہتری لا سکتے ہیں۔

- کیاآپ نے دن بھر کے کاموں کی ترجیحات کے لیے کوئی منصوبہ بنایاہے ؟
- کیاآپ نے صحیح وقت پر صحیح کام کیاہے ؟

آپ نے ایسا کیا کیاہے جو آپ کو بالکل نہیں کرناچاہئے تھا؟

کیایہ کسی اور وقت پر زیادہ بہتر طریقے سے کیاجاسکتاتھا؟

کیایہ کام کسی اور سے لیاجاسکتاتھا؟ اگر لیاجاسکتاتھاتوکس سے ؟

- کیابہتر طور پر کیاجاسکتاتھا؟

تیزی سے

زیادہ آسانی سے

کم تفصیل میں

زیادہ بہتر نتائج کے ساتھ

- رکاوٹ یاخلل سے متعلق:

آپ کے کام میں خلل کیسے پڑا؟(ٹیلیفون، ملاقاتی، میٹنگ، ذاتی وجوہات)

زیادہ کون سی بات آپ کے کام میں رکاوٹ بنی؟

آپ کے کام میں کتنی دیر رکاوٹ رہی؟

جس کام سے خلل پیداہواوہ کتنااہم تھا؟

دوبارہ کام کی طرف متوجہ ہونے میں آپ کو کتناوقت لگا؟

ان رکاوٹوں کی وجہ سے دن بھر کے کتنے کام مکمل نہ ہوسکے ؟

- دوسروں سے رابطے اور تعلقات سے متعلق:

دوسروں سے رابطے میں آپ نے کتناوقت صرف کیا؟

کیاوہ رابطے اہم نوعیت کے تھے ؟

ان رابطوں سے آپ کو کیافائدہ پہنچا؟

اگر رابطے غیر ضروری تھے تو آپ کا کتناوقت ضائع ہوا؟

- آپ نے کس رفتار سے اپنے اہداف حاصل کیے ؟

۲۔ اہداف کا تعین:

وقت کو منظم کرنے کے لیے اہداف کا تعین کیوں ضروری ہے ؟

تنظیم وقت کے نقطہ نظر سے انسان کی زندگی چھوٹے اور بڑے فیصلوں میں چناؤ کا تسلسل ہے۔ ایک کامیاب اور ناکام انسان میں فرق یہی ہے کہ کامیاب انسان اپنے لیے اہداف کا تعین کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور اس صلاحیت کو استعمال کرتا ہے۔ ایک کامیاب انسان کے مقاصد، منزل و اہداف بالکل واضح، قابل عمل اور اپنے انجام تک پہنچنے والے ہوتے ہیں، وہ ان کو پورا کرنے کے لیے وقت کا تعین کرتا ہے اور اسے اپنے مقاصد حاصل کرنے کے لیے ٹھیک طور پر استعمال کرتا ہے۔

منزل و ہدف کا تعین وہ ذہانت ہے جو عملی تجربے سے حاصل ہوتی ہے اور انسان کو ایسے شعوری فیصلے لینے کے قابل بناتی ہے جو اسے کامیابی کی طرف لے کر جاتے ہیں۔ منزل و ہدف کے تعین کا مرحلہ انسان کی مدد کرتا ہے کہ اس نے اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں کون سا راستہ اختیار کرنا ہے۔ جب انسان اپنی منزل و ہدف کا تعین کر لیتا ہے تو اسے اس بات کا اندازہ ہو جاتا ہے کہ اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لیے اس نے کتنی کوشش کرنی ہے۔

اہداف دو طرح کے ہوتے ہیں، ایک قلیل مدتی اہداف اور دوسرے طویل مدتی

اہداف۔ قلیل مدتی اہداف مندرجہ ذیل سوالوں کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں۔

- میں کیا کرنا چاہتا ہوں؟
- میں یہ کام کیوں کر رہا ہوں؟
- اس کام میں کون سے لوگ شامل ہیں؟
- اس کام کے متوقع نتائج کیا ہیں؟
- کب تک اس کام کے مکمل ہونے کی توقع ہے؟

طویل مدتی اہداف میں نتائج کے بارے میں پہلے سے نہیں بتایا جا سکتا، بلکہ اس میں صرف ایک بات ذہن میں رکھنی پڑتی ہے کہ میں کیا کرنا چاہتا ہوں؟۔اپنے اہداف پر بھرپور توجہ اور یکسوئی اختیار کرنا پڑتی ہے۔اپنے آپ کو اور اپنی صلاحیتوں کو وقف کرنا پڑتا ہے۔آپ کو اپنی صلاحیتوں کا اور موجودہ وسائل کا علم ہونا چاہیے۔

سب سے پہلے تو انسان کو اس بات کا علم ہونا ضروری ہے کہ اس نے کون سے ایسے کام کرنے ہیں جو کم وقت میں پورے ہونے والے ہیں (قلیل مدتی منصوبے) اور کون سے ایسے منصوبوں پر کام شروع کرنا ہے جو طویل مدتی ہیں۔یہ بات طے کر لینے کے بعد اس کی منصوبہ بندی کا وقت آتا ہے۔اگر آپ قلیل مدتی منصوبے کے لیے طویل منصوبہ بندی کریں گے تو وہ کبھی کامیاب نہ ہو گی، اور اگر طویل مدتی منصوبے کے لیے قلیل منصوبہ بندی کریں گے تو وہ بھی کبھی کامیاب نہ ہو گی۔دونوں کام الگ الگ نوعیت کے ہوتے ہیں اور ان کے لیے منصوبہ بندی بھی الگ طرح سے کی جائے گی۔

مشکل کی بجائے آسان طریقہ کار کو ترجیح دیں۔اہداف کی اہمیت کے حساب سے ان کو وقت دیں۔انسان کی توجہ صرف کام پر نہیں بلکہ اس کے نتائج پر بھی ہونی چاہیے۔

آپ اپنے اہداف کو سات مراحل میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ان سات مراحل میں اپنے اہداف کو تقسیم کر کے اپنے پاس تحریر کر لیں۔جب بھی آپ اپنی کسی بات کو اپنے پاس تحریر کرتے ہیں تو آپ اسے بار بار پڑھتے ہیں اور یہی بار بار پڑھنا آپ کو اپنی منزل کی جانب بڑھنے کے لیے متحرک کرتا ہے۔یہ سات مراحل آپ کو اپنی منزل کی جانب بڑھنے اور اپنے اہداف حاصل کرنے کے لیے ایک راستہ فراہم کرتے ہیں۔

ا۔ فیصلہ:

سب سے پہلے تو اس بات کا فیصلہ کر لیں کہ جو کام آپ کرنے جا رہے ہیں کیا واقعی آپ وہ کام کرنا چاہتے ہیں یا صرف اس لیے کر رہے ہیں کہ وہ کام آپ کو اچھا لگا۔جب آپ اپنی منزل و ہدف کا تعین کر رہے ہوں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ کیا یہ آپ کے ذاتی فائدے کے ساتھ میل کھاتے ہیں؟اور کیا یہ آپ کی شخصیت کے مطابق ہیں؟۔ایک ایسا کام جو آپ کی شخصیت کے مطابق نہ ہو،اس کو شروع کرنا صرف آپ کے وقت کو، صلاحیتوں کو اور وسائل کو ضائع کرنا ہے۔ایسا کام چونکہ آپ کی شخصیت کے مطابق نہیں، اس لیے اس میں آپ یکسوئی برقرار نہیں رکھ پاتے اور جلد اکتاہٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۲۔ آپ کا ایک ہدف آپ کے دوسرے ہدف سے متصادم تو نہیں؟

غیر مربوط سوچ آپ کے اہداف کو سبوتاژ کر سکتی ہے۔غیر مربوط سوچ انسان کے روزمرہ کے خیالات کو بھی متاثر کرتی ہے۔جب انسان کی سوچ غیر مربوط ہوتی ہے تو اکثر اس کے طے کردہ اہداف آپس میں متصادم ہوتے ہیں۔اگر انسان کے طے کردہ اہداف آپس میں متصادم ہوں تو یہ انسان کے وقت کو ضائع کرنے کے ساتھ ساتھ انسان کی صلاحیت کو بھی مختلف حصوں میں تقسیم کر دیتی ہے اور انسان اپنی صلاحیتوں سے کام نہیں

لے سکتا۔

۳۔ اہداف کو پانچ حصوں میں تقسیم کریں:

اہداف کو زندگی کے مختلف شعبوں کے مطابق طے کرنا زندگی کو متوازن رکھتا ہے۔ زندگی کے مختلف شعبوں کے مطابق اہداف کو طے کرنا انسان کو غیر مربوط سوچ سے بچا کر رکھتا ہے۔ زندگی کے چھ مختلف شعبے مندرجہ ذیل ہیں۔

- گھر اور گھرانہ سے متعلق۔
- ذہن اور تعلیم سے متعلق۔
- معاش سے متعلق۔
- روح اور اخلاق سے متعلق۔
- معاشرے اور سماج سے متعلق۔

۴۔ اپنے مقاصد واہداف کو تحریر کریں:

خواب اور مقصد میں فرق تحریر کا ہے۔ اپنے مقاصد واہداف کو تحریر کرنا کامیابی کی راہ دکھاتا ہے لیکن اپنے مقاصد واہداف کو صرف لکھ لینا ہی کافی نہیں بلکہ ان پر عمل کرنا بھی ضروری ہے۔ جتنا زیادہ کوئی انسان اپنے مقاصد واہداف پر یکسو ہوگا، ان کو حاصل کرنے کے امکانات بھی زیادہ ہوں گے۔ جب انسان اپنے مقاصد واہداف کو اپنے پاس تحریر کر لیتا ہے تو وہ اسے بار بار دیکھتا رہتا ہے اور یہی بار بار دیکھنا اس مقصد وہدف کو حاصل کرنے کی تحریک پیدا کرتا ہے۔

۵۔ اپنے مقاصد واہداف کو مثبت طرز میں تحریر کریں نہ کہ منفی طرز میں:

غیر ارادی سوچ کبھی صحیح اور غلط میں تمیز نہیں کر سکتی۔ دماغ کا کام ہے جسم سے

اپنے احکامات کی تعمیل کروانا۔ اگر دماغ جسم کو اچھے اور مثبت احکامات پہنچاتا ہے تو جسم کا عمل بھی مثبت ہوتا ہے اور اگر دماغ منفی احکامات پہنچاتا ہے تو جسم کا عمل بھی منفی ہوتا ہے۔ اس لیے اپنے مقاصد واہداف کو مثبت طور پر لکھنا انسان کو مثبت طرز عمل پر ابھارتا ہے۔ انسان کا مثبت طرز عمل انسان کی کامیابی کی راہ ہموار کرتا ہے۔

۶۔ اپنے مقاصد واہداف کو تفصیل کے ساتھ تحریر کریں:

تفصیل سے لکھے ہوئے مقاصد واہداف انسان کو کام کرنے کی ترغیب دلاتے ہیں۔ مقاصد واہداف جتنے واضح ہوں گے اتنا ہی واضح ان پر کام کرنا ہوگا۔ جتنا واضح کام ہوگا اتنا ہی واضح کامیابی کا راستہ ہوگا۔ غیر واضح مقاصد واہداف پر عمل کرنا اندھیرے میں تیر چلانے جیسا ہے۔

۷۔ اس بات کا یقین کرلیں کہ آپ کا مقصد وہدف انتہائی بلند ہے:

انسان کو چاہیے کہ دستیاب وقت اور وسائل کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے لیے بلند مقاصد واہداف کا تعین کرے، لیکن ایسے مقاصد واہداف جو قابل عمل بھی ہوں۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ دست یاب وقت اور وسائل میں ہر ہدف حاصل نہیں کیا جاسکتا، اس لیے اپنے وقت اور وسائل کو مد نظر رکھ کر اپنا ہدف طے کریں۔

ایک اچھا ہدف وہ ہوتا ہے جو منفرد، قابل یقین، قابل عمل ہو اور جس کے لیے وقت کا تعین بھی کیا گیا ہے۔ جب آپ کسی ایسے منصوبے پر عمل شروع کرتے ہیں جس پر آپ کو یقین نہیں یا آپ سمجھتے ہیں کہ یہ قابل عمل نہیں تو آپ کا وقت اور آپ کی صلاحیتیں دونوں ضائع ہو رہے ہوتے ہیں۔ دنیا میں ہر انسان ترقی کرنا چاہتا ہے اور یہ انسان کا بنیادی حق بھی ہے۔ لیکن ترقی کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے لیے ایسے اہداف مقرر کریں جو

قابل عمل ہوں۔ اکثر لوگ خیالی دنیامیں رہنے والے ہوتے ہیں، وہ اپنے لیے ایسے اہداف طے کر لیتے ہیں جو صرف سوچ کی حد تک ہی ہوتے ہیں۔ جب انسان ان پر عمل شروع کرتا ہے تو اسے احساس ہوتا ہے کہ یہ کام قابل عمل نہیں ہے۔ اپنے لیے ایسے اہداف طے کرنا اور ان پر سوچ بچار کرنا صرف وقت ضائع کرنا ہے، اپنی صلاحیتوں کو ضائع کرنا ہے۔

جو بات آپ کو مشکل اور ناقابل عمل نظر آتی ہے اس پر اپنا وقت ضائع کرنے سے بہتر ہے کہ ایسے ہدف کو حاصل کرنے کی کوشش کی جائے جو اس سے کمتر ہی سہی لیکن قابل عمل ہو۔ ایسا ہدف جس کے نتائج تو بہت شاندار نظر آ رہے ہوں لیکن وہ آپ کو دستیاب وقت اور وسائل کی رو سے مکمل نہ ہونے والا ہو۔ اس سے بہتر ہے کہ ایسے اہداف کو حاصل کرنے کی کوشش کی جائے جن کو پانا دست یاب وقت اور موجودہ وسائل کے ذریعے ممکن ہو۔

۳۔ ترجیحات کو واضح کرنا:

انسان کی ترقی کا دارومدار اس بات پر بھی ہے کہ وہ اپنے اہداف کی ترجیحات کو طے کرلے۔ جیسے ایک طالب علم کی سب سے پہلی ترجیح حصول تعلیم ہونا چاہئے۔ اگر ایک طالب علم اپنی اس ترجیح کو چھوڑ کر دوسری مصروفیات میں اپنا وقت گزارنا شروع کر دے تو وہ تعلیمی میدان میں کوئی نمایاں کارکردگی نہیں دکھا سکتا۔ اسی طرح ایک بزنس مین کی پہلی ترجیح اس کا کاروبار ہے۔ لیکن اگر وہ دوسرے کاموں کو ترجیح دینا شروع کر دے تو اس کا کاروبار یقیناً متاثر ہوگا۔ اگر انسان کی ترجیحات واضح نہ ہوں اور ان کی اہمیت کے حساب سے ان کو ترتیب نہ دی گئی ہو تو اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جو کام غیر ضروری نوعیت کے ہوتے ہیں ان کو پہلے شروع کر دیا جاتا ہے اور انتہائی اہمیت کے حامل اور ضروری نوعیت کے کام التوا کا

شکار ہو جاتے ہیں۔

اگر انسان اپنے کاموں کو اہمیت کے حوالے سے ترتیب دے لے تو کم وقت میں زیادہ کام کیا جا سکتا ہے۔ انسان ایک دن میں کئی کام کرتا ہے، کچھ کاموں کی اہمیت زیادہ ہوتی ہے اور کچھ کی کم۔ کچھ کاموں کا کرنا انتہائی ضروری نوعیت کا ہوتا ہے اور اگر ان کاموں میں تاخیر کی جائے تو وہ انسان کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں اور کچھ کام ایسے ہوتے ہیں جو ثانوی حیثیت رکھتے ہیں۔ ان کاموں میں اگر تاخیر بھی ہو جائے تو وہ نقصان کا باعث نہیں ہوتے۔ انسان کی کامیابی کے پیچھے یہی سوچ اور عمل کارفرما ہوتے ہیں کہ اسے پتہ ہونا چاہئے کہ کون سے کام اس نے ترجیحی بنیادوں پر کرنے ہیں اور کون سے کام ایسے ہیں جو اگر نہ کئے جائیں یا تاخیر سے کیے جائیں تو اس سے انسان کی کامیابی پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔

اپنی ترجیحات کو طے کرنے کے لیے ایک سادہ کاغذ لیں اور دن کے آغاز میں کچھ دیر اپنے دن بھر کی مصروفیات کے بارے میں سوچیں کہ آپ نے آج کے دن میں کون سے کام کرنے ہیں۔ اب ان تمام کاموں کو ان کی اہمیت اور ترجیحات کی بنیاد پر ایک ترتیب دیں۔ سب سے پہلے ان کاموں کو لکھیں جو انتہائی اہم اور ضروری نوعیت کے ہیں اور جو کیے بغیر کوئی چارہ نہیں۔ اس کے بعد وہ کام تحریر کریں جو ان سے کم اہمیت کے حامل ہیں۔ اسی طرح آخر میں وہ کام تحریر کریں جو انتہائی کم اہمیت کے حامل ہیں یا غیر ضروری ہیں، ایسے کام جو اگر نہ بھی ہو سکیں تو آپ کی کارکردگی پر کوئی فرق نہیں پڑتا۔

آپ اپنی ترجیحات کو چار حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

حصہ اول فوری اور ضروری نوعیت کے کام	حصہ دوئم ایسے کام جو ضروری لیکن فوری حل طلب نہیں
حصہ سوئم فوری حل طلب لیکن غیر ضروری، اضطرابی کام	حصہ چہارم جو فوراً حل طلب نہیں اور غیر ضروری ہیں، وقت کو ضائع کرنے والے کام

حصہ اول:

اس میں وہ کام لکھے جاتے ہیں جو ضروری بھی ہیں اور فوری حل طلب بھی۔ایسے کاموں کو فوری اور مستعدی سے کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ کام انتہائی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔

حصہ دوئم:

اس میں وہ کام لکھے جاتے ہیں جو ضروری تو ہیں لیکن فوری حل طلب نہیں ہیں۔ ایسے کام ضروری اور اہم نوعیت کے ہوتے ہیں اور اپنے اہداف و مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے ان کو کرنا ضروری ہوتا ہے۔ لیکن یہ ایسے کام نہیں ہوتے جن کو اسی وقت کیا جائے۔ان کاموں کو آپ اس وقت تک موخر کر سکتے ہیں جب تک آپ کو ان کے کرنے کے لیے بھرپور توجہ اور وقت حاصل نہ ہو جائے۔ایسے کاموں کی مثال ہم یوں لے سکتے ہیں جیسے ضروری گفتگو کرنا، کسی اچھا مشورہ دینے والے کو تلاش کرنا، گھر والوں کے لیے

وقت نکالنا، ذاتی آرام وغیرہ۔ یہ وہ کام ہیں جو انتہائی ضروری نوعیت کے ہیں لیکن فوری حل طلب نہیں ہوتے۔

حصہ سوئم:

اس حصہ میں وہ کام آتے ہیں جو فوری حل طلب لیکن غیر ضروری ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر جب کوئی اچانک فون کال آجائے تو اس کا جواب فوری طور پر دینا پڑتا ہے۔ ان میں سے اکثر فون کالز غیر ضروری نوعیت کی ہوتی ہیں، لیکن آپ کو ان کا جواب اسی وقت دینا ہوتا ہے۔

حصہ چہارم:

اس حصہ میں وہ کام آتے ہیں جو نہ تو فوری حل طلب ہیں اور نہ ہی ضروری نوعیت کے۔ کچھ ملاقاتیں اس حصہ میں بھی آسکتی ہیں، اگر ان سے کچھ مقصد حاصل نہ ہو رہا ہو تو یہ صرف وقت ضائع کرتی ہیں۔

انسان کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ حصہ دوئم کے وقت کو کم کرے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ ایسے کاموں کو اس وقت کرے جب وہ ذہنی اور جسمانی طور پر تازہ دم ہو۔ اس طرح انسان حصہ اول کے کاموں کے لیے زیادہ وقت نکال سکتا ہے۔ کچھ کام ایسے ہوتے ہیں جو وقت سے پہلے کر لیے جائیں تو وہ خود بخود حصہ دوئم میں شامل ہو جاتے ہیں۔ کوئی بھی انسان اپنے طریقہ کار میں بہتری لا کر حصہ سوئم میں استعمال ہونے والے وقت کو بھی کم کر سکتا ہے۔

ترجیحات کو مندرجہ ذیل چار اور مثالوں سے بھی سمجھا جا سکتا ہے۔

ا۔ ایسے کام جو آپ کو کرنے ہیں اور آپ کرنا چاہتے ہیں۔

۲۔ ایسے کام جو آپ نے کرنے ہیں لیکن کرنا نہیں چاہتے۔

۳۔ ایسے کام جو آپ نے نہیں کرنے لیکن کرنا چاہتے ہیں۔

۴۔ ایسے کام جو نہ تو آپ نے کرنے ہیں اور نہ کرنا چاہتے ہیں۔

اکثر لوگوں کو پہلے اور چوتھے حصے سے کوئی پریشانی نہیں ہوتی، کیونکہ یہ دونوں بالکل واضح ہوتے ہیں۔ پہلا حصہ ایسے کاموں کا جو آپ نے کرنے ہیں اور آپ کرنا بھی چاہتے ہیں اور حصہ چہارم ایسے کام جو نہ تو کرنے کی ضرورت ہے اور نہ ہی آپ کرنا چاہتے ہیں۔ لیکن حصہ دوئم اور سوئم ایسے ہیں جہاں انسان کو پریشانی ہوتی ہے، کیونکہ حصہ دوئم میں ایسے کام آتے ہیں جو کرنا ضروری تو ہیں لیکن آپ کرنا نہیں چاہتے اور حصہ سوئم میں وہ کام آتے ہیں جو کرنا ضروری نہیں لیکن آپ کرنا چاہتے ہیں۔ اور ان دونوں حصوں میں سے بھی لوگ زیادہ تر حصہ سوئم میں وقت ضائع کر دیتے ہیں اور اکثر ایسے کام کرنے میں وقت لگاتے ہیں جن کو کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن وہ کرنا چاہتے ہیں۔ وقت بچانے کے لیے ضروری ہے کہ انسان حصہ اول اور دوئم کو زیادہ وقت دے اور حصہ سوئم کو کم وقت دے یا بالکل نہ دے۔

۴۔ مصروفیات کی فہرست:

مصروفیات کو پہچاننے اور ان کی ترجیحات متعین کرنے کے بعد ان کی فہرست تیار کرنے کا مرحلہ آتا ہے۔ فہرست تیار کرنے میں ضروری بات جس کو ذہن میں رکھنا چاہیے وہ یہ کہ فہرست کو ہفتہ وار اور روزانہ کی بنیاد پر بنائیں۔ ہفتہ وار فہرست مجموعی کارکردگی کو جاننے میں مدد دیتی ہے اور روزانہ کی فہرست انسان کو اپنی کارکردگی بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔

ہفتہ وار فہرست میں اپنے منصوبوں کے لیے سنگ میل طے کیے جاتے ہیں لیکن روزانہ کی فہرست میں ان سنگ میل کو ٹکڑوں میں تقسیم کیا جاتا ہے کہ کس طرح روزانہ کی بنیاد پر کام کرکے اپنے ہدف کو حاصل کرنا ہے۔یہی روزانہ کے کام جب آپس میں ملتے ہیں تو ہفتہ وار فہرست بن جاتے ہیں اور انسان کی کارکردگی کو سامنے لے آتے ہیں۔مندرجہ ذیل نکات سے اندازہ ہوتا ہے کہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے ایسی فہرستیں تیار کرنا کتنی اہمیت کی حامل ہوتی ہیں۔

- کام سے پہلے کام کی فہرست تیار کرنا انسان کو ذہنی دباؤ اور پریشانی سے بچاتا ہے۔ایک درست طور پر تیار کی گئی فہرست انسان کو ذہنی سکون پہنچاتی ہے اور یہ جاننے میں مدد دیتی ہے کہ کس طرح قابل عمل منصوبہ تشکیل دیا گیا اور اہداف کے حصول کے لیے جو لائحہ عمل تیار کیا گیا ہے وہ کس حد تک قابل عمل ہے۔

ایسی فہرست انسان کو مستقبل کی رکاوٹیں عبور کرنے کے لیے تیار کرتی ہے۔کیونکہ جب انسان فہرست تیار کرتا ہے تو اس میں غیر متوقع مسائل کی نشاندہی بھی کی جاتی ہے۔اس طرح جب وہ مسائل سامنے آتے ہیں تو ان کو حل کرنے میں دشواری نہیں ہوتی۔ایسی فہرست انسان کو اپنی کارکردگی جانچنے میں بھی مددگار ہوتی ہے۔انسان کے روزانہ اور ہفتہ وار کاموں کی بنائی ہوئی فہرست اس بات کی بھی نشاندہی کرتی ہے کہ انسان اپنے اہداف کے حصول کے لیے درست سمت میں جا رہا ہے یا اپنے راستے سے ہٹ رہا ہے۔اگر انسان اپنے راستے سے ہٹ رہا ہوتا ہے تو اسے واپس راستے پر لانے میں یہ فہرست بہت مددگار ثابت ہوتی ہے۔

فہرست تیار کرنے کے لیے مندرجہ ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا ضروری ہے۔

- فہرست میں ہر بڑی سر گرمی کے لیے وقت مقرر کریں
- ان سر گرمیوں سے شروع کریں جو بار بار کسی خاص وقت میں رونما ہوتی ہیں
- اب ان سر گرمیوں کے لیے وقت کا تعین کریں جن کو معمول کے مطابق کرنے کی ضرورت ہے
- ایسی سر گرمیاں یا کام جو انتہائی اہم نوعیت کے ہیں ان کو زیادہ سے زیادہ وقت دیں
- کام کو دن کے شروع کے اوقات میں کرنے کی کوشش کریں۔ عقل مند انسان اپنے کام ہمیشہ صبح سویرے ہی ترتیب دینا شروع کرتے ہیں اور بے وقوف بعد میں۔
- روزانہ کی منصوبہ بندی کی فہرست
- ہفتہ کا دن تاریخ

وقت	کام کی نوعیت	کام کی ترجیح	کام کو کتنا وقت دیا گیا
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			

			12:00
			12:30
			01:00
			01:30
			02:00
			02:30
			03:00
			03:30
			04:00
			04:30
			05:00
			05:30

کام کی ترجیح کے خانے میں انتہائی ضروری کاموں کے لیے A، درمیانے درجے کے کاموں کے لیے B اور کم اہمیت کے کاموں کے لیے C لکھ کر ان کی ترجیحات طے کریں۔

سب سے پہلے انتہائی ضروری کاموں کو وقت دیں اور ان کو نبٹائیں۔ اس کے بعد درمیانے درجے کے کاموں کو وقت دیں اور آخر میں کم اہمیت کے کاموں کو۔

منصوبہ بندی کے لیے ضروری مراحل:

مندرجہ ذیل مراحل کو سامنے رکھ کر اپنے دن کی ایسی منصوبہ بندی کی جاسکتی ہے

جو وقت کو صحیح طریقہ سے استعمال میں لا سکے۔

- ان کی منصوبہ بندی میں کیلنڈر، جو کام کرنے ہیں ان کی فہرست، ٹیلیفون نمبر اور ایڈریس لکھنے کے لیے ڈائریکٹری اور دوسرے حوالے اور معلومات لکھنے کے لیے ڈائری استعمال ہوتے ہیں۔اس کام کے لیے آپ کمپیوٹر بھی استعمال کر سکتے ہیں آج کل ایسے سافٹ ویئر موجود ہیں جو آپ کے وقت کی صحیح تنظیم میں آپ کے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔
- کام کی منصوبہ بندی کر لینے کے بعد اس کو گھر یا دفتر میں ایک ہی جگہ رکھنے کی عادت ڈالیں جہاں آپ کی رسائی آسان ہو۔ایسی جگہ آپ کے ٹیلیفون کے نزدیک یا آفس کی میز پر ہو سکتی ہے۔
- آپ کو اس بات پر غور کرنا چاہئے کہ کون سی ایسی معلومات ہیں جن کی آپ کو ضرورت پڑ سکتی ہے اور انہیں لکھنے کی ضرورت ہے۔مثال کے طور پر انشورنس پالیسی نمبر، کمپیوٹر کا پاس ورڈ، ٹیلیفون نمبر وغیرہ۔ان معلومات کو حروف تہجی کی ترتیب سے لکھیں۔
- آپ نے جو دن بھر کی منصوبہ بندی کر رکھی ہو اس کو ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔یہ بات آپ کو یاد دلاتی رہے گی کہ آپ نے کس وقت کون سا کام کرنا ہے۔
- اپنی دن بھر کی منصوبہ بندی جو آپ نے کی ہے اس کو دن میں تین مرتبہ ضرور دیکھیں۔دن کے آغاز میں، تاکہ آپ کو پتہ چل جائے کہ آپ نے آج کون سے کام کرنے ہیں۔دن کے وقت اپنی کارکردگی کا جائزہ لینے کے لیے۔رات کو، اپنے دن بھر کے کاموں کا جائزہ لینے کے لیے کہ آپ نے اپنے اہداف کو کس حد تک حاصل کر لیا ہے۔

- اپنی روزانہ کی منصوبہ بندی کی فہرست کو ہر چیز کے لیے ایک کیلنڈر کی طرح استعمال کریں۔اپنی ذاتی، گھریلو اور کاروباری مصروفیات کے لیے آپ اپنی اس منصوبہ بندی کی فہرست سے مدد لیں۔آپ اپنی گھریلو اور کاروباری مصروفیات کو مختلف رنگ دے کر ان کو نمایاں کریں تاکہ فہرست کو دیکھتے ہی یہ آپ کے سامنے آجائیں۔یہ بھی ضروری ہے کہ ایسی خصوصی سرگرمیاں جو آپ کی خصوصی توجہ چاہتی ہیں ان کو مختلف رنگ دیا جائے تاکہ وقتاً فوقتاً ان کی کارکردگی کا جائزہ لیا جاسکے۔
- فارغ اوقات میں کبھی کبھار ایسے خیالات آجاتے ہیں جو آپ کے لیے انتہائی کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں، لیکن اگر ان کو فوری طور پر لکھ نہ لیا جائے تو وہ ذہن سے نکل جاتے ہیں۔اس لیے ضروری ہے کہ ایسے خیالات کو فوری طور پر اپنی فہرست میں شامل کرلیا جائے۔
- ہر ایسے کام کی فہرست بنائیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں
- ان کی ترجیحات طے کرنے کے لیے ABC کی ترتیب استعمال کریں
- آنے والے دنوں کی سرگرمیوں کے لیے ایک فہرست تیار کریں اور ترجیحات طے کریں۔سوچیں کہ آپ نے اپنے اہداف کیسے حاصل کرنے ہیں۔ان اہداف کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو کن چیزوں کی ضرورت پڑے گی؟۔کن مشکلات اور رکاوٹوں کا سامنا کرنا پڑے گا؟۔اور ان مشکلات پر آپ نے کیسے قابو پانا ہے؟۔ان نکات کو سامنے رکھ کر آپ جو فہرست بنائیں گے وہ آپ کو ذہنی طور پر اس کام کے کرنے کے لیے تیار کرے گی۔اس مقصد کے لیے آپ اپنے پاس ہر وقت کاغذ اور قلم رکھیں اور ان پر نوٹس لکھتے رہیں۔

وقت کو ضائع کرنے والے کاموں سے رکنا:

ہر انسان کسی نہ کسی صورت میں اپنا وقت ضائع کر رہا ہوتا ہے۔ کچھ باتیں جن کی وجہ سے اس کا وقت ضائع ہو رہا ہوتا ہے ان کو وہ فوراً سمجھ جاتا ہے اور کچھ باتیں ایسی ہوتی ہیں جن کو معمولی نوعیت کا سمجھتا ہے اور جن کی طرف وہ زیادہ دھیان نہیں دیتا۔ انسان کا زیادہ وقت انہی باتوں کی وجہ سے ضائع ہوتا ہے جن کو وہ معمولی نوعیت کا سمجھ رہا ہوتا ہے اور جن کی طرف وہ زیادہ توجہ نہیں دے رہا ہوتا۔ ان باتوں کو جاننے اور ان سے بچنے کے لیے باقاعدہ لائحہ عمل تیار کرنے اور ان سے پیچھا چھڑانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے ایک فہرست ترتیب دی جاسکتی ہے۔

۱۔ شروعات کی تاریخ

۲۔ دن بھر میں کیا مصروفیات رہیں؟

۳۔ کون سا کام تھا جو نہ کرنے سے کوئی فرق نہیں پڑتا اور جس کی وجہ سے وقت ضائع ہوا؟

۴۔ آپ نے کتنا وقت ضائع کیا؟

۵۔ حل؟

۶۔ کارکردگی جاننے کی تاریخ

۷۔ نتائج؟

۸۔ بہتری کی شرح؟

وقت کو منظم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر ہم ان سوالوں کے جواب تلاش کرلیں تو ہم باآسانی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ

ہم نے کتنا وقت ضائع کیا اور کیوں کیا۔

- میرے وقت کی کیا قیمت ہے؟۔ میں ایک گھنٹے میں کتنا کماتا ہوں؟۔ اگر میں اپنے دن میں سے ایک گھنٹہ بچاتا ہوں تو مجھے کتنا فائدہ ہوگا اور ایک سال میں کتنا فائدہ ہوگا؟
- میرا کام کیا ہے؟۔ مجھ سے کن نتائج کی توقع کی جا رہی ہے؟۔ کیا میں معیار پر پورا اتر رہا ہوں یا صرف وقت گزار رہا ہوں؟
- میں اب تک کیا کرتا رہا ہوں؟۔ دن کے اختتام پر کیا میں اس قابل ہوں کہ اپنے وقت کا حساب کر سکوں یا یہی سوچتا رہوں گا کہ دن کہاں گزر گیا اور میں محسوس کروں کہ میں نے اپنا کام مکمل نہیں کیا۔
- کیا میں اپنے اہداف کے طرف جا رہا ہوں؟۔ کیا میں اپنے طے کردہ مقاصد کے لیے کام کر رہا ہوں؟۔ کیا میں نے اپنی کارکردگی کا کوئی معیار مقرر کیا ہے؟
- کیا میں نے کوئی منصوبہ مکمل کیا ہے؟۔ جب میں دفتر پہنچتا ہوں تو کیا مجھے پتہ ہوتا ہے کہ آج میں نے کون سا کام مکمل کرنا ہے؟۔ کیا میں نے اپنی ترجیحات طے کی ہیں؟
- کیا میں نے اپنے کام کو وقت پر ختم کرنے کے لیے کوئی لائحہ عمل تیار کیا ہے؟۔ کیا میں اپنے کام کو چلا رہا ہوں یا کام مجھے چلا رہا ہے؟
- جو وقت میں نے کام پر صرف کیا ہے کیا وہ میرے زندگی گزارنے کے طریقے کو متاثر کر رہا ہے؟۔ کیا میں زندگی سے لطف اندوز ہو رہا ہوں، یا وقت کی غلط تنظیم کی وجہ سے پیدا ہونے والے دباؤ کے باعث پریشانی میں مبتلا ہوں؟

ہم اپنا وقت کیسے ضائع کرتے ہیں؟

- نظم وضبط کی کمی

- انکار کرنے کی صلاحیت نہ ہونا
- متذبذب ہونا
- غلط تقسیم کار
- ذاتی نظم وضبط کی کمی
- دن میں خواب دیکھنا
- ٹال مٹول
- پریشانی

دوسروں کی وجہ سے وقت ضائع ہونا:

- ٹیلیفون کی وجہ سے
- غیر طے شدہ ملاقاتیں
- ملاقاتیوں کا بہت زیادہ ہونا
- ناقص اطلاعات

وقت بچانے کے طریقے:

- اپنے کام سے لگاؤ پید کریں۔
- پرامید رہنے کی کوشش کریں اور اپنی زندگی سے کچھ اچھا سیکھنے کی کوشش کریں۔
- کامیابی کے راستے تلاش کرنے کی کوشش کریں۔
- اپنی ناکامیوں پر پچھتانا چھوڑیں اور اپنی غلطیوں سے سبق سیکھیں۔
- مسلسل ایسی باتوں پر نظر رکھیں جو آپ کا وقت بچا سکیں۔
- اپنی پرانی عادات کا جائزہ لیں اور اچھی عادات کو بڑھانے اور بری عادات کو چھوڑنے کی

کوشش کریں۔

- اپنے پاس کاغذ یا کیلنڈر رکھیں اور اس پر مختصر الفاظ میں ان کاموں کا لکھیں جو آپ نے کرنے ہیں۔
- اپنی زندگی کے مقاصد واہداف کا ماہانہ جائزہ لیں اور ان مقاصد واہداف کو حاصل کرنے کے لیے کی گئی کوششوں کا روزانہ کی بنیاد پر جائزہ لیں۔
- اہداف کو حاصل کرنے کے لیے اپنے گھر یا دفتر میں یادداشتی نوٹس (Reminders) رکھیں۔
- طویل مدتی اہداف کو ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔
- رات کو یا صبح اٹھ کر اپنے دن کے لیے منصوبہ بندی کریں اور اپنے لیے ترجیحات طے کریں۔
- ان کاموں کی فہرست بنائیں جو آپ نے سارے دن میں کرنے ہیں، ان کی ترجیحات طے کریں اور ان میں سے جو سب سے اہم کام ہیں ان کو دن کے شروع میں کرنے کی کوشش کریں۔ دن کے اختتام پر تفصیل سے اپنی کارکردگی کا جائزہ لیں۔
- جب آپ اپنے منصوبے کے مطابق کام نبٹا لیں (خصوصاً انتہائی ضروری کام) تو اپنے آپ کو سراہیں۔
- جو کام پہلے کرنے والے ہیں ان کو پہلے کریں۔
- اپنی ترجیحات طے کرنے کے فیصلے پر اعتماد کریں اور اپنے فیصلے پر قائم رہیں۔
- جب آپ محسوس کریں کہ آپ ٹال مٹول سے کام لے رہے ہیں تو اپنے آپ سے پوچھیں کہ میں ایسا کیوں کر رہا ہوں؟
- کسی بھی کام کے مشکل مرحلے کو پہلے کریں۔
- انتہائی اہم نوعیت کے کاموں پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے وقت نکالیں۔
- ایک وقت میں ایک کام پر توجہ رکھیں۔

- اپنا وقت اور صلاحیتیں ان کاموں پر لگائیں جو طویل مدتی فائدہ دینے والے ہوں۔
- جب ضرورت ہو تو دوسروں سے مشورہ کریں۔
- ایک گھنٹے کی منصوبہ بندی دس گھنٹے کے کام کو بچاتی ہے۔
- اپنا وقت ایسے لوگوں کو نہ دیں جو آپ کا وقت ضائع کرتے ہیں، بلکہ ان کو دیں جو اس کی اہلیت رکھتے ہیں۔

جو ہم پڑھتے ہیں اسے ہم دس فیصد یاد رکھتے ہیں۔ جو ہم سنتے ہیں اسے بیس فیصد، جو ہم دیکھتے ہیں اسے تیس فیصد یاد رکھتے ہیں۔ جو ہم دیکھتے اور سنتے ہیں اسے ہم پچاس فیصد یاد رکھتے ہیں۔ جو ہم کہتے ہیں اسے ہم ستر فیصد یاد رکھتے ہیں۔ جو ہم کرتے ہیں اسے ہم نوے فیصد یاد رکھتے ہیں۔

حوالہ جات

1. قرآن مجید
2. الادب المفرد: محمد بن اسماعیل بخاری(۱۹۴-۲۵۶ھ)
3. سنن ابی داؤد: سلمان بن اشعث سجستانی(متوفی ۲۱۷ھ)
4. Critical Thinking Concepts and Tools (By: Dr. Richard Paul & Linda Elder
5. Effective Communication Skills (B: Toni Rosenbaum)
6. Managing Anger (By: Mitchel H. Messer)
7. Hand Book on Time Management Skills (By: Dr. Sharma S Mantha)
8. Practical Problem Solving (By: Dr. Chris Williams)
9. The Power of Positive Thinking (By: Norman Vincent Peale)
10. The Ultimate Secrets of Total Self-confidence (By: Dr. Robart Anthony)
11. Love Yourself First (By Marc Reklau)

سلیم مرتضیٰ